LISE BOURBEAU

Iubire, iubire, iubire

Puterea acceptării

ediția a II-a

Colecția "Cartea care te transformă"
Editura Ascendent

Lise Bourbeau

Iubire, iubire, iubire
Puterea acceptarii

Editura Ascendent
Colecţia "Cartea care te transformă"

Cuprins

Introducere
Capitolul I Consultaţia
Capitolul II Diferitele feţe ale iubirii
Capitolul III Acceptarea alegerilor celor apropiaţi
Capitolul IV Mijloace practice de acceptare
Capitolul V A accepta să ai mai mult sau mai puţin decât alţii
Capitolul VI Acceptarea pierderii
Capitolul VII Acceptarea bolii
Capitolul VIII Acceptarea bătrâneţii şi a morţii

Capitolul IX Acceptarea rănilor
Capitolul X Acceptarea stării planetei
Capitolul XI Acceptarea celorlalţi
Capitolul XII Dragostea cu "D" mare

Introducere

De 25 de ani vorbesc despre dragostea necondiţionată, menţionând tot timpul cuvântul "acceptare" în conferinţele şi în atelierele pe care le anim. Acest cuvânt apare foarte des în cărţile şi în articolele mele. Cu toate acestea, multă lume îmi pune în continuare întrebarea: "*Lise, eşti sigură că ORICE poate fi acceptat, într-o zi?*", "*De ce uit imediat tot ceea ce am învăţat despre acceptare în momentul în care lucrurile nu merg aşa cum vreau eu?*", "*Nu reuşesc sâ accept, aşa cum m-ăi învăţat. Am impresia că voi fi păcălit dacă accept totul astfel*" "*îmi este foare greu să îmi dau seama dacă într-adevăr am acceptat o situaţie sau doar m-am resemnat.*"

"*Nu pot să cred că o situaţie neplăcută se va schimba doar dacă o accept Mi se pare prea miraculos şi mai ales prea simplu.*w

Nu sunt deloc surprinsă atunci când aflu toate dificultăţile trăite de către cei care participă la atelierele *Ascultă-ţi corpul* Mi-am dat seama, atât în viaţa mea personală, cât şi în viaţa profesională că, această noţiune de acceptare, prin care se poate găsi dragostea necondiţionată, este simplă însă este greu să fie pusă în practică.

Eu însumi, precum şi ceilalţi membri ai echipei *Ascultă-ţi* corpul, care predăm această noţiune de mai mulţi ani, uităm uneori acest mijloc miraculos care poate schimba totul. Din fericire vorbim des despre el, lucru care ne-a ajutat să găsim această cale a iubirii destul de repede. In toate ţările unde vorbesc despre acest lucru aud astfel de comentarii sau de întrebări. Indiferent de rasa, de cultura, de culoarea, de vârsta, de profesia sau de religia unei persoane, oricine aspiră spre dragostea necondiţionată. Este o chemare a sufletului nostru care este nefericit atunci când ego-ul este cel care ne conduce inima.

In perioada actuală simţim acest ţipăt al sufletului nostru din ce în ce mai puternic. Este o perioadă în care se produc multe transformări interioare şi sunt fericită să constat că toţi cei pe

care îi întâlnesc, în toate ţările în care merg, aspiră la o calitate mai bună a vieţii lor interioare, ştiind în mod intuitiv că, atunci când interiorul se schimbă, se transformă şi exteriorul.

Acesta este motivul pentru care am luat hotărârea de a scrie o carte despre acceptare, despre toate sensurile cuvântului, în diverse tipuri de situaţii, mai ales cele nedorite şi neplăcute, îmi doresc din tot sufletul ca aceste rânduri să vă ajute să vă însuşiţi mai bine noţiunea de dragoste adevărată.

Pentru a face lectura mai accesibilă şi mai interesantă, am ales să relatez povestea unei familii care trăieşte diverse dificultăţi legate de acceptare. Povestea şi numele membrilor familiei sunt fictive.Totuşi, toate exemplele se bazează pe miile de mărturii pe care am avut ocazia să le ascult în cei 25 de ani dedicaţi transmiterii iubirii.

Dacă, în timp ce citiţi diferitele modalităţi pe care le sugerez pentru a ne împăca cu ceilalţi, pentru a-i accepta şi pentru a vă accepta pe voi înşivă, aveţi gânduri de genul...

"Eu nu voi putea niciodată să împărtăşesc aşa ceva"

"Este doar o carte, realitatea este cu totul alta" atunci este vorba despre manifestarea rezistenţei ego-ului. Tot ceea ce am sugerat este realizabil: este suficient să vă hotărâţi şi să experimentaţi acele lucruri.

Vestea bună este că, cu cât practicăm mai mult, cu atât va deveni totul mai uşor.

Subliniez faptul că îmi acord libertatea de a mă adresa direct cititorilor mei: iar acest lucru vâ va ajuta să simţiţi emoţiile mai repede, dacă vă veţi recunoaşte în exemplele pe care le-am folosit.

Lectură plăcută,
Lise Bourbeau

Capitolul I
Consultaţia

Secretara m-a anunţat că a sosit clienta pe care acceptasem să o primesc astăzi pentru o consultaţie particulară.

— Bună ziua, Ana.

— Bună ziua, doamnă Bourbeau. Sunt foarte fericită să vă cunosc. V-am citit toate cărţile şi am participat la câteva ateliere, iar acum am în sfârşit ocazia să vă întâlnesc. Sunt foarte încântată să mă aflu printre cele trei persoane pe care le veţi consulta în următoarele luni. Mi s-a spus că este un studiu pentru cercetarea dumneavoastră. Este un privilegiu că am fost aleasă şi mai ales că mi s-a oferit acest lucru gratuit! Din fericire vă cunosc munca, altfel nu aş fi avut încredere într-o astfel de ofertă, adăugă ea zâmbind,

— Stau în Quebec pentru câteva luni şi voi lucra în particular cu trei persoane diferite, în trei domenii diferite. In urma difuzării anunţului pe site-ul nostru, am primit mai multe cereri. Le-am selectat pe cele care se refereau la iubirea adevărată, care constituie unul dintre cele trei domenii de cercetare şi am ales numele dumneavoastră, la întâmplare, înainte de a merge mai departe aş vrea să aflu dacă eşti de acord să ne tutuim.

— Nu am nimic împotrivă. Va fi chiar foarte simplu pentru că îmi place faptul că vă adresaţi direct atât în cărţile cât şi în atelierele dumneavoastră. Până acum am asistat la trei astfel de ateliere şi există lucruri în viaţa mea care s-au îmbunătăţit, dar trebuie să îţi mărturisesc că noţiunea de dragoste necondiţionată mi se pare foarte complicată.

— Te ascult. Vorbeşte-mi puţin despre tine şi spune-mi care sunt dificultăţile cu care te confrunţi.

Am treizeci şi opt de ani şi sunt căsătorită de paisprezece ani cu Mario, care are cincizeci şi doi de ani, deci cu paisprezece ani mai mult decât mine. Când l-am întâlnit pe Mario, în 1991 el era căsătorit şi locuia încă cu soţia lui Rita şi cu fiul lor, David, care avea paisprezece ani. După cum ai observat, cifra paisprezece a fost prezentă în viaţa noastră şi încep să mă întreb dacă nu este un număr cu ghinion pentru noi, adăugă ea. Sper că nu voi deveni superstiţioasă. Dar să mă întorc la povestea mea...

... Ne-am îndrăgostit la prima vedere şi el mi-a promis că o va părăsi pe soţia lui pentru a fi cu mine. În realitate, a

părăsit-o pentru că eu eram însărcinată, iar apoi ne-am căsătorit foarte repede. Fiica noastră, Sandra are acum paisprezece ani. Din noi cifra paisprezece! Nu am observat coincidenţa aceasta decât atunci când am aflat că voi veni aici astăzi şi că mă voi pregăti să-mi povestesc viaţa. Pentru Mario, a fost un adevărat şoc să afle că eram însărcinată, la câteva luni după ce ne-am cunoscut. Ştia că iau anticoncepţionale şi a tras concluzia că făceam parte din cele 1% femei care rămân însărcinate în ciuda contracepţiei. I-am spus că ne fusese destinat să avem un copil împreună, uitând să îi spun că nu luasem intenţionat anti-concepţionale, în timp ce eram la ovulaţie. Eram fericită că nu trebuia să îi spun adevărul, când i-am văzut reacţia, nu vorbiserăm niciodată că vom avea copii, pentru că ne cunoşteam de foarte puţin timp...

... Ştiu că nu ar fî trebuit să fac intenţionat în aşa fel încât să rămân însărcinată, dar îl iubeam atât de mult şi îmi era teamă că nu se va despărţi de soţia lui. Se simţea foarte vinovat la ideea de a divorţa, când fiul lui era adolescent, însă trăiam o pasiune mare şi pentru el devenise foarte greu să inventeze mereu scuze pentru a ne putea întâlni cât mai des. Şi în plus, mă săturasem să fiu singură în weekend-uri. A părăsit-o pe soţia lui la începutul anului 1992 şi ne-am căsătorit la Las Vegas, foarte discret, la două luni după ce s-a născut Sandra. De abia trecuse o lună între divorţul lui şi căsătoria noastră. Mai multe persoane îmi spuseseră că nu este prea sănătos pentru un cuplu să te angajezi atât de repede într-o a doua relaţie şi că ar fi trebuit să mai aşteptăm. Aveau dreptate, cred, deoarece cuplul nostru trece prin multe dificultăţi acum.

— De când v-aţi căsătorit, i-ai spus că ai plănuit să rămâi însărcinată?

Nu, nu am avut niciodată curajul să îi vorbesc despre asta. Nu ştii de câte ori am vrut să îi vorbesc despre asta. De câte ori am vrut să îi mărturisesc, însă în ultimul moment, mi se făcea frică şi amânam mărturisirea. Îmi

amintesc cum găseam tot timpul tot felul de motive pentru a nu-i mai spune. Sunt laşă, nu-i aşa?

— Nu se pune problema să judecăm comportamentul tău. De fiecare dată când îţi pun o întrebare o fac doar pentru a te ajuta să te descoperi. Să fii atentă la cuvintele pe care le foloseşti când vorbeşti deoarece sunt foarte importante. Care sunt cele mai mari dificultăţi pe care le trăieşti acum?

— Nu mai pot să am încredere in el deoarece bănuiesc că are o legătură cu o altă femeie. Încerc să renunţ la bănuieli însă nu reuşesc, mai ales când e vorba despre acest lucru. Mă gândesc tot timpul la asta dar încerc să nu las să se vadă nimic. Cred că îţi dai seama cât de stresant este acest lucru. Când se întoarce acasă soţul meu este tot mai obosit şi adoarme în fotoliul lui. Vorbeşte foarte puţin cu mine şi cu Sandra. Îmi spune că îi pare rău pentru atitudinea lui, că nu ştie ce e cu el, că este ceva trecător şi îmi cere să am răbdare. Din când în când mai facem dragoste, dar nu este cum era înainte. Fiul lui, David, care acum are douăzeci şi cinci de ani este căsătorit şi are un copil de patru ani. Mario nu se gândeşte deloc la nepoţelul lui. Eu sunt cea care îi aminteşte mereu să meargă să îl vadă pe David. Când i-am sugerat lui Mario să meargă la un medic, crezând că are o depresie mi-a răspuns că nu are nevoie de medic.

— De când ai început să observi toate astea?

— Nu ştiu exact. De vreo doi ani sunt mai atentă, dar cred că atitudinea lui a apărut mai de mult, doar că nu voiam să văd acest lucru. Îl întreb tot timpul ce se întâmplă cu el şi mă plâng de atitudinea lui. Doar atunci când am aflat că voi veni la tine am fost mai atentă să verific ceea ce trăiam. Mi-am dat seama că nu i-am vorbit niciodată despre bănuielile mele deoarece îmi este foarte frică de ceea ce s-ar putea întâmpla. Parcă prefer să nu ştiu decât să aflu ceva greu de suportat pentru mine. Acum îmi face foarte bine să vorbesc despre asta.

— O să revenim imediat la ceea ce trăieşti tu acum. Aş vrea să te mai întreb ceva. Mario a întreprins şi el ceva, legat de propria lui dezvoltare personală?

A citit prima ta carte, acum câţiva ani şi a asistat la primul curs al grupului *Ascultă-ţi corpul.* Am aflat despre ceea ce faci tu de la nora noastră, Michelle, care te-a descoperit când avea optsprezece ani. Era atât de prinsă de ceea ce aflase încât ne-a oferit prima ta carte şi ne-a sfătuit să mergem la cursuri. După aceea Mario şi-a pierdut interesul. Eu îmi promiteam mereu să particip şi la alte ateliere, dar cum nu îmi organizez prea bine timpul, amân ceea ce vreau să fac...

... Avem dificultăţi şi cu fiica noastră, Sandra. Ştii ce înseamnă să ai un copil de paisprezece ani, nu-i aşa? După cum se îmbracă şi se machiază ai spune că are optsprezece ani. Pare foarte provocatoare şi sunt mereu neliniştită când se întoarce seara târziu acasă. Închipuie-ţi că îmi spune că eu sunt o bătrână demodată. Eu care am doar treizeci şi opt de ani! Mă simt încă tânără, dar ea mă consideră bătrână. Nu îmi povesteşte niciodată ce face cu prietenele ei. Era sunată atât de des acasă încât a trebuit să îi luăm propriul ei telefon mobil. Ne-a promis că îşi va plăti factura, la sfârşitul fiecărei luni, dar încă nu şi-a ţinut niciodată promisiunea. Mario mi-a sugerat să ii confisc telefonul, dar astfel mă voi pedepsi de fapt pe mine: ar trebui să răspund la toate apelurile pe care le primeşte, fără să mai ţin cont de faptul că linia telefonică ar fi astfel mereu ocupată...

... Şi mai am o problemă. Mario îmi spune tot timpul:"Fă asta sau asta cu fiica TA". El nu vrea să se implice. Vrea ca eu să iau toate deciziile şi când ceva nu merge el se retrage spunând că e vina mea, că nu ştiu cum să mă descurc cu fiica mea.

— Până acum mi-ai vorbit despre mai multe probleme. Să revenim la prima problemă despre care ai vorbit, teama ta că Mario te înşală. E de preferat să lucrăm pe rând, pe fiecare problemă. Vom reveni la celelalte în următoarele tale vizite. Cum te simţi tu în situaţia aceasta?

Ana *inspiră adânc şi expiră apoi prelung. Dintr-o dată, i-au dat lacrimile. Mă priveşte câteva momente şi apoi ochii ei*

devin tot mai triști. Eu nu spun nimic. Îi ofer o batistă și un pahar de apă. După câteva minute, ea răspunde:

— Mi-am dat seama că frica mea cea mai mare este să n pierd pe Mario. Îl iubesc atât de mult și dorința mea cea mai mare este să îmi petrec restul vieții cu el.

— Cum te simți acum? Închide ochii și lasă să urce ceea ce simți atunci când te gândești că îl vei pierde.

Mă simt atât de tristă. Îmi este foarte frică. Parcă aș avea o piatră mare în pântece. Simt și multă furie. Știu că o refulez de mult timp. Mi-e frică să nu îmi pierd controlul dacă las să iasă toată această furie și atunci va fi vina mea dacă el va pleca din cauza aceasta. Ideea de a rămâne singură mă sperie foarte tare. Și chiar cred că fetița noastră va alege să rămână cu tatăl ei: cu el poate face ce vrea ea. Pentru mine, un astfel de abandon ar reprezenta o viață ratată. Nu știu dacă voi mai putea să îmi revin.

— Pentru a rezuma, ceea ce te deranjează cel mai mult, este atitudinea și comportamentul lui Mario față de tine și față de ceilalți membri ai familiei și posibilitatea ca el să te înșele. Dar adevărata problemă este frica ta de a pierde iubirea soțului și a fiicei tale și de a rămâne singură. Așa este?

— Da, Lise, așa este. Înainte să vorbesc despre asta nu îmi dădeam seama cât de frică îmi este să nu fiu abandonată. Am făcut cursul despre cele cinci răni ale sufletului și am observat foarte puține caracteristici ale rănii de abandon la mine. Și nu bănuiam că am această rană. Cred ca rana mea de trădare este mult mai evidentă. Cred că va trebui să mă ocup de amândouă, nu?

— Vom avea timp pentru a stabili legăturile cu rănile tale. Dar vreau să te mai întreb ceva. Ce îți dorești în viață? Ce fel de ajutor vrei? Ce aștepți de la mine?

— Este foarte simplu, vreau să îmi păstrez soțul și vreau ca familia noastră să fie unită și să nu mai fim despărțiți. Aș vrea să îmi dai mijloacele de a-mi atinge acest scop.

Nimeni nu îți poate garanta un mijloc de a-l păstra pe soțul tău, deoarece acest lucru depinde de el. Știi foarte

bine că nu îi poţi obliga, nici pe soţul tău, nici pe fiica ta, să rămână cu tine. Vrei să afli de ce atragi acest gen de situaţii? Eşti pregătită să îţi asumi responsabilitatea pentru ceea ce ţi se întâmplă? Îţi pun această întrebare, deoarece, chiar dacă aştepţi acest lucru de la mine, îmi este imposibil să îţi spun că eşti nefericită din cauza soţului tău sau a fiicei tale. De asemenea, nu îţi spun nici că este vina ta. În realitate, nu este vina nimănui, există doar oameni care suferă şi care nu ştiu cum să gestioneze anumite situaţii... Pot eventual să te ajut să afli cauza pentru ceea ce ţi se întâmplă şi să îţi sugerez mijloace de a accepta ceea ce ţi se va întâmpla în viaţă, fie că îţi doreşti sau nu acel lucru.

— E adevărat că vreau să cunosc cauzele acestea dar a accepta ca soţul meu să aleagă să plece? Crezi într-adevăr că o femeie care îşi iubeşte soţu ajungă la acest gen de acceptare?

— Ştii, Ana, reacţia ta este foarte omenească. Nu am spus niciodată că este uşor să trăieşti astfel de situaţii, dar sunt convinsă că poţi găsi în tine dragostea necesară pentru a accepta o situaţie nedorită. A fi capabil să înfrunţi orice situaţie înseamnă a da dovadă de înţelepciune şi acceptare. Să vrei ca lucrurile să meargă aşa cum vrei tu, înseamnă control.
Ai observat că acest gen de control nu schimbă nimic şi nu îţi poate oferi liniştea interioară? Poţi găsi această pace interioară doar prin dragostea adevărată. Eşti de acord să vorbim despre acest lucru?

— Bineînţeles, sunt mai mult decât pregătită. Nu mai suport această situaţie şi sunt foarte deschisă să învăţ alte lucruri, îndrăznesc să sper că vom găsi o soluţie pentru ca lucrurile să se îmbunătăţească în relaţia noastră de cuplu.

— Pentru a lucra mai bine împreună, îţi sugerez să vii şi cu Mario. Spune-i să vină o dată cu tine şi, dacă este de acord, va putea să mai revină atunci când va fi necesar să fiţi amândoi prezenţi. În timpul următoarei noastre întâlniri vom vorbi despre ceea ce înseamnă dragostea adevărată

pentru a putea apoi găsi mijloacele cele mai potrivite pentru viaţa voastră de cuplu şi de familie...

... Crezi că în intervalul de până la următoarea noastră întâlnire vei putea găsi curajul de a-i mărturisi lui Mario ceea ce mi-ai împărtăşit mie: faptul că tu bănuieşti că el are o relaţie cu o altă femeie şi de asemenea, teama ta de a fi abandonată, care este activată de această îndoială? Crezi că îi vei putea împărtăşi faptul că ai făcut intenţionat să rămâi însărcinată? De asemenea, ar fi indicat să vorbeşti cu mama ta şi să afli dacă şi ea avea aceleaşi temeri ca şi tine, adică îi era teamă că nu va mai fi iubită şi va fi abandonată de tatăl tău şi de copiii ei.

— îmi ceri foarte mult, nu ştiu dacă voi fi în stare să fac toate acestea.

Fă ceea ce poţi. Îmi place să sugerez ce să faci, după fiecare întâlnire pe care o avem. Putem transforma situaţiile nedorite doar prin acţiuni diferite. Dar, ceea ce este foarte portant este să treci prin prima etapă, acea de a recunoaşte jl, pe moment, nu acţionezi aşa cum ai vrea tu, dar este singurul mod de a acţiona, pe care îl cunoşti. Îţi aminteşti, în cursul despre răni, de câte ori ai auzit spunându-se că este normal şi omenesc să reacţionezi atunci când suferi? Tot ceea ce nu merge aşa cum vrei tu în relaţia ta de cuplu şi în relaţia cu fiica ta, provine din reacţiile tale, cauzate de rănile pe care le ai şi de reacţiile celor din jurul tău. Trebuie să îţi acorzi dreptul - şi să le acorzi şi celorlalţi dreptul - de a fi o fiinţă umană şi de a-ţi accepta limitele şi rănile încă nevindecate.

De reţinut din acest capitol

— Este important să nu vorbim doar despre situaţia trăiată, ci să găsim adevărata problemă întrebând-o pe persoana în cauză cum se simte în acea situaţie. În plus, trebuie să ştie ceea ce vrea ea în legătură cu acea problemă. Este mai bine să rezolvi pe rând câte o problemă o dată. Faptul de a vrea ca totul să se întâmple aşa cum vrem noi reprezintă un control şi, atâta timp cât nu ne

lăsăm liberi, nimic nu se va schimba. Nu este vina nimănui. Există doar oameni care suferă şi care nu ştiu cum să gestioneze anumite situaţii. Schimbarea unei situaţii nedorite nu poate fi făcută decât prin acţiuni diferite. Etapa cea mai importantă este acceptarea momentului. Acceptarea faptului că, atunci când cineva suferă, suferă pentru că a fost atinsă una dintre rănile sale şi aceasta reacţionează. Acceptarea faptului că suntem fiinţe umane, cu răni nevindecate încă.

Capitolul II
Diferitele feţe ale iubirii

O săptămână mai târziu, Mario şi Ana au venit să mă vadă.

Mario este mai surâzător decât mă aşteptam. Ana pare foarte fericită pentru că soţul ei a acceptat să vină cu ea.

— Bună ziua, Lise, mi-a spus Mario. Sunt încântat să te cunosc. Ana mi-a povestit despre vizita ei la tine şi despre i demersul pe care vrea să îl facă, dar a hotărât să îmi spună doar în linii mari ceea ce s-a întâmplat. Mărturisesc că mi-a stârnit curiozitatea. De o săptămână încoace am remarcat o schimbare la ea: este mult mai liniştită. Am acceptat să vin cu ea aici, dar nu ştiu dacă mă interesează un asemenea demers.

— îţi mulţumesc că ai venit azi, Mario. În ceea ce priveşte viitorul, tu eşti singurul care va hotărî dacă această propunere îţi convine sau nu. Să luăm fiecare zi pe rând de accord?

Simţeam că Mario venise doar pentru a-i face pe plac Anei şi din curiozitate. Din fericire ştia deja ceea ce făceam eu, altfel ar fi fost mult mai neîncrezător. Pentru cuplu, faptul de a veni împreună la o consultaţie, este deja o victorie importantă. Privirea lui Mario şi înclinarea afirmativă din cap îmi spuneau că e fericit pentru că eu nu încercam să îl conving să urmeze exemplul Anei şi putea să hotărască singur pentru el. Am continuat aşadar.

... Când un cuplu are dificultăţi cred că este mai bine să fie prezenţi amândoi partenerii, pentru a putea astfel să aud versiunea fiecăruia. Astfel, se pot stabili faptele, într-un mod mult mai complet. Mario, eşti de acord cu faptul că familia voastră şi cuplul vostru ar avea nevoie să fie îmbunătăţite?

— Da, trebuie să recunosc că Ana are dreptate. Dar să nu mă întrebi cum am ajuns în această situaţie, cred că s-a întâmplat pur şi simplu. Viaţa noastră s-a schimbat atât de subtil că nu am întrevăzut nici o schimbare. Eu cred că nu consider această situaţie atât de gravă, aşa cum crede Ana. Ea a fost întotdeauna mai îngrijorată decât mine, adăugă el zâmbind cuceritor şi clipind din ochi spre soţia lui. Mi se pare că este normal ca, după paisprezece ani de viaţă împreună, lucrurile să nu mai fie aşa cum erau la început. Când compar viaţa mea cu Ana, cu viaţa pe care o aveam cu prima mea soţie, remarc o diferenţă importantă. Pe Rita nu o mai puteam suporta şi făceam în aşa fel încât să lipsesc de acasă. Acum sunt de acord cu ideea să facem ceva să îmbunătăţim relaţia, dacă este posibil.

— Este foarte bine, Mario. Sunt fericită să aud că vrei să îmbunătăţeşti lucrurile, altfel ar fi fost foarte greu să găsim împreună o soluţie. O să încep prin a revizui împreună cu voi noţiunea de dragoste adevărată. Acesta e primul scop al întâlnirii noastre. Sunteţi de acord?

Amândoi mi-au răspuns da, în acelaşi timp şi Mario a adăugat:

— Se împlinesc cinci ani de când am urmat cursurile Ascultă-ţi corpul aşa încât ar fi necesară o recapitulare.

— Cuvântul dragoste e fără îndoială, unul dintre cuvintele cele mai des folosite în lume şi este folosit în atât de multe feluri încât este foarte greu să îi recunoşti adevărata semnificaţie. De aceea mulţi oameni se înşală asupra multor atitudini şi comportamente pe care le consideră iubire adevărată. Să încercăm să punctăm împreună comportamentele şi felul de a trăi care sunt cel mai adesea confundate cu iubirea...

...Să începem cu AFECŢIUNEA. Se crede că o persoană plină de afecţiune este plină de dragoste. Câte persoane nu îşi arată foarte uşor afecţiunea faţă de cei apropiaţi, însă se critică şi se umilesc tot timpul? O persoană care simte multă afecţiune are talentul de a le arăta celorlalţi cât de mult o afectează ei. Poate folosi diverse mijloace, precum un cadou, un compliment, să ofere flori, atingeri călduroase, îmbrăţişări, pentru ca celălalt să simtă că este important în viaţa ei. Semnele de afecţiune pot fi foarte apreciate de către cei care le primesc, dar nu pot spune însă că persoana care le oferă, face acest lucru din dragoste adevărată. Dacă persoana care dâ aceste semne de afecţiune, are cea mai mică aşteptare, nu este vorba despre un dar din dragoste: mai degrabă aşteaptă să primească un alt dar în schimb.

...în această categorie se pot înscrie oamenii foarte demonstrativi. Mulţi cred că a fi demonstrativ este un semn de iubire, când de fapt, în realitate, a fi demonstrativ, a fi expresiv, nu are nimic de a face cu dragostea adevărată, este doar o trăsătură de caracter diferită.

...Se poate întâmpla ca o persoană să nu spună niciodată te iubesc cuiva şi cu toate acestea să fie plină de iubire. Este pur şi simplu incapabilă să exprime ceea ce trăieşte. Totuşi, acea persoană îşi exprimă iubirea prin alte mijloace. E vorba doar despre a le recunoaşte... O să vedem mai târziu ce înseamnă iubirea adevărată.

... O persoană poate simţi MILA faţă de altcineva, de exemplu faţă de o persoană cu un handicap. Cei care văd acea milă pot crede că acea persoană simte iubire pentru persoana cu handicap. Însă mila nu înseamnă iubire. Este o sensibilitate faţă de suferinţele sau nefericirile altcuiva. În general, mila produce suferinţă nu doar persoanei care o arata, ci şi celei care o primeşte. Adeseori, în mod inconştient, persoana căreia i se arată mila cuiva, crede ca celălalt i se consideră superior. Aceasta lasă impresia că nu se descurcă singură şi deci, este inferioară.

... O altă persoană poate da dovadă de un mare DEVOTAMENT pentru cineva, crezând că astfel îşi demonstrează iubirea. Se poate ca acel devotament să fie motivat de iubirea adevărată, dar există multe situaţii in care nu este cazul. Muţi dintre cei foarte devotaţi sunt motivaţi mai mult de datorie, de culpabilitate sau de frică. Se sacrifică pentru o altă persoană sau pentru o cauză importantă pentru ei, însă „a se sacrifica" înseamnă de fapt a împlini voinţa altcuiva. De aceea, de foarte multe ori, devotamentul presupune ca persoana în cauză să uite complet propriile sale nevoi pentru a le asculta pe ale celuilalt. Un astfel de comportament nu poate induce decât o mulţime de aşteptări de recunoaştere şi, dacă aceste aşteptări nu sunt împlinite, apar emoţiile şi frustrările...

...Există de asemenea şi IUBIREA PASIUNE care aproape întotdeauna este confundată cu o mare iubire. Adeseori se foloseşte expresia iubire nebună pentru a descrie o iubire pasională. Aşa a fost cazul vostru, nu-i aşa, la începutul relaţiei voastre? Termenul descrie foarte bine faptul că cel în cauză aproape că îşi pierde raţiunea. Există o „iubire pasională" când o persoană nu se poate simţi bine decât în Prezenţa fiinţei iubite. Nu poate accepta ca celălalt să fie fericit în absenţa ei şi, mai ales, dacă acesta îşi exprimă dorinţa de a face anumite lucruri singur. O astfel de persoană trăieşte doar pentru momentul în care celălalt va fi lângă ea sau în care îi va putea auzi vocea. Îl ideealizează pe celălalt, atribuindu-i doar calităţile care îi convin. Nu vede realitatea, adică defectele acestuia. Acest gen de iubire a distrus multe cupluri, a generat o mulţime de probleme profesionale şi chiar a ruinat anumite persoane, deoarece oamenii pasionali iau de multe ori decizii fără să se gândească, pentru a fi cât mai mult cu obiectul pasiunii lor. Acest tip de iubire nu este o iubire adevărată...

... Nu spun că nu trebuie să existe iubirea pasională, pentru a cunoaşte iubirea adevărată. În realitate, se întâmplă destul de des ca o relaţie amoroasă să fie pasională la început, însă treptat se estompează pentru a

face faţă iubirii adevărate. Cei care cred că iubirea pasională este iubirea adevărată ajung să îl părăsească pe celălalt atunci când pasiunea se stinge, pentru a căuta o altă pasiune. Cei care vor să trăiască o iubire adevărată ştiu, intuitiv, că atunci când pasiunea se stinge, se naşte iubirea adevărată...

...O altă convingere eronată este că a face dragoste cu cineva este un semn de iubire adevărată. Credeţi acest lucru?

Mario a vorbit precipitat:

— Toată lumea ştie că poţi să faci dragoste fără să fii îndrăgostit.

— Tu vorbeşti în numele bărbaţilor, Mario, i-am spus eu zâmbind, E adevărat că majoritatea bărbaţilor pot face dragoste fără să fie îndrăgostiţi. Ai fi surprins să afli cât de multe femei şi chiar şi bărbaţi cred în continuare că ACTUL SEXUAL este o dovadă de dragoste. De exemplu, cât de multe fete tinere se îndrăgostesc nebuneşte de băiatul cu care au acceptat să facă dragoste pentru prima oară. Această credinţă se perpetuează la femeile adulte, care adeseori, în urma unei despărţiri, se cred îndrăgostite de primul bărbat cu care acceptă să facă dragoste...

...Bărbaţii spun că e posibil să faci dragoste fără să iubeşti, dar de cât de multe ori i-am auzit spunând că nu înţeleg că partenera lor, care spune că îi iubeşte, refuză să facă dragoste cu ei de câte ori îşi doresc ei. Ei sunt convinşi că două persoane care se iubesc ar trebui să vrea tot timpul să facă dragoste împreună...

...Şi vezi tu, Mario, femeile şi bărbaţii au aceeaşi convingere, doar că aceasta nu este exprimată în acelaşi fel. Femeia face dragoste din dragoste iar bărbatul face dragoste pentru dragoste. In realitate, sexul nu are nimic de a face cu dragostea adevărată. Cu toate acestea, a face dragoste atunci când există o iubire adevărată între două persoane, reprezintă o experienţă de coeziune şi e plăcere extraordinară. Însă cel mai adesea, acest act se face din datorie, din teama de a-l pierde pe celălalt, din frica de a

nu-i fi pe plac, din nevoia de atenţie, din nevoia de afecţiune, din manipulare sau din frica de reacţie sau de violenţă a celuilalt sau pur şi simplu pentru a avea o senzaţie fizică de plăcere sau de putere...

...Există e asemenea şi un COMPORTAMENT POSESIV care adeseori se confundă cu iubirea. Există diverse feluri de a exprima posesiunea. Atitudinea cea mai frecventă este de a vrea cu orice preţ fericirea celor pe care îi iubim. Sunt sigură că vă recunoaşteţi în această definiţie, deoarece majoritatea oamenilor confundă acest lucru cu iubirea adevărată.

...Nu vreau să spun că trebuie să fim indiferenţi faţă de cei dragi şi că nu trebuie să ne pese de fericirea sau de nefericirea lor. Vorbesc mai ales despre acele persoane care nu pot fi fericite dacă unul dintre apropiaţii lor este nefericit. Acest lucru se întâmplă foarte des între copii şi părinţi şi între parteneri. O persoană poate să simtă compasiune şi să-i ajute pe cei care suferă, însă dacă suferă împreună cu ei iar acest lucru îi afectează propria fericire, nu este din cauza iubirii pe care o simte pentru ei. Ci din cauza atitudinii sale posesive şi din frica de a pierde iubirea celuilalt.

Ana mă privea intens şi părea să accepte cu greu ceea ce spusesem eu.

— Până acum am fost de acord cu tot ce ai spus, dar cred că este imposibil să fii fericit atunci când îi vezi pe cei pe care îi iubeşti, nefericiţi. Cunoşti multe persoane care reuşesc acest lucru?

— Pentru a reuşi, trebuie să fim mai întâi conştienţi şi să recunoaştem că nimeni pe lumea aceasta nu poate face pe altcineva fericit, iar fericirea nu poate veni decât din interiorul fiecăruia. Reacţia pe care o ai tu, Ana, se datorează faptului că treci de la o extremă la alta. Crezi că dacă cineva este fericit, chiar dacă partenerul lui nu este, acest lucru se datorează faptului că este indiferent?

— Bineînţeles, ce altceva ar putea fi decât INDIFERENŢĂ?

— Este observaţie şi responsabilitate. Îţi reamintesc că a fi responsabil înseamnă a-ţi asuma consecinţele alegerilor pe care le faci şi să îi laşi pe alţii să îşi asume consecinţele propriilor lor decizii. Dacă soţul tău, unul dintre părinţii tăi sau unul dintre copiii tăi decide să nu fie fericit, trebuie să îşi asume consecinţele. Dacă tu nu eşti fericită din cauza hotărârii lui, atunci eşti pe cale să îţi asumi consecinţele alegerii celuilalt. Ştiu că noţiunea de responsabilitate este foarte greu de asumat, de către majoritatea oamenilor şi vom mai vorbi de mai multe ori despre ea. Devenind din ce în ce mai responsabil, vei vedea că există o cale de mijloc între a te considera responsabil de fericirea altuia şi a fi indiferent.

...Spuneam deci că o persoană foarte posesivă, chiar geloasă, este convinsă că astfel îşi exprima iubirea faţă de celălalt. Cum poţi recunoaşte un astfel de comportament când este vorba despre un partener, un părinte sau un copil?

...Acea persoană vrea întotdeauna să ştie ce face fiinţa iubită, ce gândeşte, unde este, pe scurt, să ştie totul despre celălalt. Este o relaţie de control. Persoana în cauză este în stare să folosească toate mijloacele pentru a obţine atenţia şi prezenţa celuilalt: să ameninţe, să forţeze, să se plângă, să facă mutre, să se îmbolnăvească, să aibă un accident, să se arate slabă, să joace teatru, să linguşească, să spioneze, să scotocească în lucrurile personale ale celuilalt etc.

...Oricare ar fi mijlocul folosit, această persoană este convinsă că iubeşte atât de mult încât îl ajută pe celălalt şi că totul este permis, în humele iubirii. De altfel, spune foarte des: "Mă port astfel pentru ca te iubesc", "Ah, dacă nu te-aş iubi atât de mult. Tu mă faci să mă port astfel." Acest gen de persoane îşi asumă rar responsabilităţile, sunt mai degrabă tentate să îl acuze pe celalalt de nefericirea lor, deoarece fericirea lor depinde de celălalt...

Spunând acestea, am văzut-o pe Ana roşiind, îşi coborî privirea şi, din ce în ce mai stingherită, s-a aplecat să

scotocească în geanta ei aşezată pe jos. A scos o batistă şi s-a prefăcut că îşi suflă nasul. Mario părea să nu îşi dea seama de disconfortul ei, asculta atent ceea ce spuneam eu.

Şi, în cele din urmă, există IUBIREA ADEVĂRATĂ, necondiţionată, care poate fi exprimată într-un mod general, pentru toate formele de iubite. Fie că e vorba despre iubirea de sine, iubirea paternală, maternală, fratemală, intimă sau amicală, iubirea necondiţionată se exprimă în acelaşi mod. Există mai multe moduri de a recunoaşte această iubire.

IUBIREA DE SINE

— A-mi acorda dreptul de a fi ceea ce sunt, în fiecare moment, chiar dacă nu sunt ceea ce vreau să fiu (de exemplu: să fiu nerăbdător, mincinos etc.)

— Să-mi accept diferenţele faţă de ceilalţi, fără nici o judecată.

— Să fiu în stare să îmi fac pe plac, chiar dacă cred că nu merit acest lucru.

— Să îmi acord dreptul de a fi uman (ex. Să am temeri, slăbiciuni, limite).

— Să îmi reamintesc că tot ceea ce trăim este o experienţă.
Nu o eroare, lucru care evită judecata.

— Să îmi las inima să hotărască în loc să ţin cont de noţiunea de bine şi de rău, sugerată de ceilalţi.

— Să învăţ din fiecare experienţă, în loc să mă condamn.

— Să îmi ascult nevoia, chiar dacă ceilalţi mă sfătuiesc să fac altfel.

— Să îmi fie bine chiar dacă nu răspund propriilor mele aşteptări sau dacă nu îmi ţin promisiunea faţă de mine însumi sau faţă de ceilalţi.

— Să observ ceea ce se întâmplă chiar dacă există o mică voce interioară care nu este de acord.

— Să îmi reamintesc că nimeni nu se poate ocupa de fericirea mea, că eu sunt singura persoană responsabilă pentru ceea ce mi se întâmplă.

IUBIREA FAŢĂ DE CEILALŢI

— Să le acord dreptul să fie ceea ce sunt, în fiecare moment, mai ales atunci când nu sunt aşa cum aş vrea eu să fie (ex. Celălalt e leneş sau negativist).

— Să accept diferenţa celorlalţi fără să îi judec

— Să dau sfaturi celorlalţi fără să aştept nimic în schimb

Să le acord dreptul de a fi umani (de ex. Să aibă frici, slăbiciuni, limite)

— Să le permit să decidă singuri, mai ales atunci când cred că este vorba despre o decizie inacceptabilă.

— Să îmi reamintesc că fiecare persoană are nevoie sâ trăiască experienţe diferite, în funcţie de propriul său plan de viaţă.

— Să îi las să îşi trăiască experienţele şi să îşi asume consecinţele.

— Să formulez cereri fără aşteptări (de ex. Să ştiu că sunt iubit, chiar dacă celălalt îmi spune nu).

— Să ţin cont de faptul că o aşteptare este legitimă doar atunci când există o înţelegere clară între doua persoane.

— Să îi observ pe ceilalţi, mai degrabă decât să îi judec sau să îi critic.

— Să ţin minte că nu pot face pe altcineva fericit: acesta este singurul responsabil de fericirea lui.

Este interesant faptul că multe persoane cred că definiţia pe care am dat-o iubirii adevărate este de fapt definiţia egoismului. Sunt convinşi că a te gândi la tine înainte de a te gândi la ceilalţi înseamnă EGOISM. Dacă şi voi credeţi la fel, aş vrea să precizez faptul că a fi egoist înseamnă a vrea ca celălalt să se ocupe de nevoile noastre, înainte de nevoile lui, să iei ceva asupra ta, în detrimentul celuilalt, să crezi că ceilalţi sunt responsabili de propria ta fericire, este deci exact contrariul iubirii adevărate.

— Ana, ai putea să îmi dai un exemplu, când l-ai acuzat pe Mario de egoism?

Este foarte uşor, răspunse repede Ana. Uneori mi se pare că este foarte egoist, mai ales când termină serviciul mai devreme. Eu ajung acasă pe la şapte seara, obosită după o zi de muncă şi o oră de stat în metrou şi în autobuz. Lucrez în centru, într-un magazin de haine pentru copii şi stau în picioare aproape toată ziua. Primul lucru pe care mi-l spune Mario când ajung acasă este: "*Mi-e foarte foame. Mai durează mult până e gata mâncarea?*" îţi poţi imagina frustrarea mea? El e cel care merge cu maşina noastră la serviciu. Uneori ajunge şi cu două ore înaintea mea acasă şi nici măcar nu pregăteşte masa! Cred că ceea ce mă enervează cel mai mult este că mă întreabă acest lucru înainte de a-mi spune bună seara şi de a mă întreba dacă am avut o zi bună.

— Dar, scumpa mea, interveni Mario, ştii că am nevoie de maşină în timpul zilei, fiindcă am multe drumuri de făcut. In plus, nu-mi place deloc să gătesc. Nici măcar nu ştiu să gătesc. Şi când termin munca, la ora 16, e pentru că am început dimineaţa foarte devreme. Când ajung acasă sunt obosit. Nu ştiu de ce te plângi, nici măcar nu ai nevoie să munceşti. Ţi-am spus de mai multe ori că am un salariu foarte bun, care e suficient pentru toată familia. Tu insişti să mergi la muncă.

— Ştii că aş înnebuni dacă aş sta toată ziua acasă. Pentru mine e importantă munca mea. Oricum, tot timpul îţi găseşti scuze ca eu să fiu servitoarea ta. Oricine poate să gătească ceva. Nu îţi cer un festin. O simplă omletă ar fi foarte bună. Oricum n-o să mă faci să cred că nu eşti în stare să spargi câteva ouă într-o tigaie cu ulei fierbinte. Eşti un bărbat inteligent şi iscusit. Sunt sigură că dacă ai vrea, ai putea foarte bine să înveţi să găteşti puţin.

Îi ascultam şi îi priveam cum se înfruntau şi îmi imaginam că acest gen de scenă se întâmpla foarte des. Păreau obişnuiţi cu asta. Parcă uitaseră că sunt şi eu acolo. Am tuşit zgomotos pentru a le aduce aminte că eram acolo. Au

tăcut şi s-au uitat ta mine încurcaţi. Am izbucnit în râs şi ei s-au calmat. Apoi încet au început sâ râdă şi ei

— Faptul de a vă asculta şi de a vă privi mă ajută mult să simt ce se întâmplă intre voi doi. Tot ceea ce am cerut, este un exemplu de egoism. Se pare că am atins o coardă sensibilă, nu-i aşa Ana?

Acum, Mario, este rândul tău să îmi dai un exemplu de egoism din partea Anei.

— Am o mulţime de exemple. Uite unul. Îmi cere tot timpul să o sun dacă ajung mai târziu acasă. Tot timpul vrea să ştie unde sunt, la ce oră mă întorc, cu cine sunt şi asta mă enervează. Fac aprovizionarea pentru un magazin mare şi am o mulţime de responsabilităţi. Mi se întâmplă des să invit un client să bem un pahar sau să luăm masa împreună. Astfel pot să închei mai bine unele afaceri. Ana se plânge că nu mă gândesc la ea. Crede că clienţii mei sunt mai importanţi decât ea şi când ajung acasă e supărată. Cred că se gândeşte doar la ea. Ar trebui să aprecieze toată munca pe care o fac pentru a aduce un salariu bun acasă. M-am cam săturat de asta!

Pe măsură ce vorbea, era tot mai emotiv şi roşea, îl priveam, arătându-i că primeam ceea ce spunea şi respiram adânc, pentru a face şi el la fel şi a se calma. Ana, se pregătea să riposteze, m-a privit, şi-a îndreptat spatele şi a respirat şi ea adânc. A reuşit să se controleze şi nu a spus nimic, dar simţeam că avea multe de spus.

— Conform definiţiei pe care am dat-o mai devreme, credeţi că ceea ce consideraţi voi a fi egoism, este cu adevărat?

S-au *privit unul pe altul, neştiind prea bine ce să răspundă, îmi dădeam seama că continuau să creadă că celălalt era egoist*

— Repet, a fi egoist înseamnă a-i lua celuilalt ceva, pentru propria noastră plăcere. A crede că celălalt trebuie să se ocupe de propriile noastre nevoi. În cazul tău, Ana, tu vrei ca Mario să se ocupe de nevoia ta de a ajunge acasă şi a găsi o mâncare bună pe masă. Deci, nu Mario este egoist în

această situaţie pentru că tu ai aşteptări faţă de el. El nu îţi ia nimic: pur şi simplu nu îţi oferă ceea ce vrei tu. Iar tu vrei să-i răpeşti lui Mario timpul lui de odihnă acasă...

...Ştiţi, fiecare are dreptul de a face mai multe cereri şi de a avea aşteptări, dar asta nu înseamnă că celalalt este obligat să spună da. Când am înţeles că nu suntem obligaţi să îndeplinim aşteptările şi cererile celorlalţi, acceptăm mai uşor când ceilalţi ne spun nu. În plus, dacă acceptăm faptul că nu am venit pe lume pentru a răspunde aşteptărilor celorlalţi, acest lucru ne ajută să ne ocupăm de propriile noastre nevoi. Aceasta este IUBIREA DE SINE. Dacă, pentru a răspunde aşteptărilor noastre, avem nevoie de altcineva, trebuie să ştim că celălalt nu este nevoit să ne răspundă. Noi suntem cei care trebuie să găsim un mijloc de a ne împlini nevoile. În cazul tău, Ana, ceea ce îţi doreşti este să ai mâncarea pregătită atunci când ajungi acasă. Exprimă-ţi clar această cerere în faţa lui Mario, iar dacă el spune da, este posibil să pregătească singur masa sau să comande ceva gata pregătit. Sau poate să spună nu, dar să ţii minte că spune nu cererii tale şi nu ţie...

...Iar tu Mario, îţi dai seama că ai nişte aşteptări faţă de Ana? Ai vrea ca ea să fie bine dispusă, indiferent care ar fi decizia pe care o iei tu sau ora la care ajungi acasă. Ai dreptul să îţi exprimi această cerere, dar repet, ea nu este obligată să spună da. Îţi dai seama că este dincolo de posibilităţile ei să răspundă dorinţei tale, aşa cum este dincolo de limitele tale să îi împlineşti dorinţa de a pregăti masa de seară? Deci, să nu uitaţi că întotdeauna, persoana care vrea ca celălalt să răspundă la dorinţa ei este cea egoistă. Celălalt, spunând nu, nu face decât să-şi exprime propriile nevoi sau propriile limite. Oricum, cred că v-aţi dat seama amândoi că, în general, atunci când unul îl acuză pe celălalt de egoism, de obicei este vorba despre o lipsă de comunicare foarte clară. Vom avea ocazia să mai vorbim despre acest lucru şi în întâlnirile noastre viitoare...

...Ştiţi de ce există atât de mulţi oameni care îl consideră pe celălalt egoist, când acesta nu răspunde propriilor lor

nevoi? Deoarece confundă IUBIREA cu PLĂCEREA. De fapt, plăcerea nu înseamnă iubire. Este o noţiune foarte importantă ce trebuie reamintită. În cele două exemple pe care mi le-aţi dat, aţi observat că comportamentul unuia nu este pe placul celuilalt? În acest lucru constă neînţelegerea. A plăcea poate însemna pur şi simplu a face pe plac celuilalt şi întotdeauna este în legătură cu *a avea* şi cu *a face,* nu cu *a fi.* Este greşit să credeţi că cei care vă iubesc vor avea întotdeauna chef să vă facă pe plac atunci când vreţi voi. Cei care continuă sa creadă acest lucru vor avea parte de multe dezamăgiri, de frustrări şi de furie in viaţa lor...

...De asemenea, confuzia între a plăcea şi a iubi îi împiedică pe oameni să accepte criticile. Când unul dintre voi doi îi spune celuilalt că nu îi place felul în care se comportă, gândeşte, vorbeşte, se îmbracă etc. Nu îi spune celuilalt că nu H iubeşte: îi spune pur şi simplu că celălalt nu îi place In acel moment. Vă daţi seama cât de important este să accepţi că este IMPOSIBIL să le fii pe plac tuturor celor apropiaţi? Cei care se străduie să facă acest lucru dau dovadă de o mare lipsă de iubire faţă de ei înşişi, lucru care are drept consecinţă faptul că pun la îndoială ideea că ceilalţi i-ar putea iubi cu adevărat...

...Iar acum, Ana, te simţi pregătită să ii spui lui Mario problema despre care mi-ai vorbit săptămâna trecută? Ai reuşit să faci ceea ce ţi-am sugerat?

Ana a roşit din nou, îşi strângea mâinile, m~a privit, apoi l-a privit pe Mario care părea să se întrebe ce se întâmplă. A scos un oftat profund şi mi-a zis:

— E momentul să iau taurul de coarne şi să fac faţă situaţiei. Sunt atât de fericită că Mario a acceptat să vină cu mine azi, încât voi profita de acest lucru. Pentru a-ţi răspunde la întrebare, Lise, da, am fost la mama, după cum mi-ai sugerat, iar ea a fost surprinsă de întrebările mele. Mi-a spus că preferă să nu vorbească despre astfel de lucruri şi că îi place să vadă partea pozitivă a lucrurilor. Când am plecat de la ea, mi-a spus că se va gândi totuşi la

întrebările mele dacă acest lucru mă va ajuta în demersul meu. Ea crede că a urma o terapie este un lucru pentru cei care au probleme serioase şi a fost surprinsă când i-am vorbit despre ceea ce fac eu. Cu toate acestea, m-a ascultat atent când i-am împărtăşit unele lucruri despre care am vorbit cu tine. Cred că s-a deschis o portiţă pentru ea şi că data viitoare când o voi vedea va fi mai uşor să comunicăm...

...Mi-ai sugerat, de asemenea, să vorbesc şi cu Mario, dar nu am fost în stare să îi vorbesc despre acele lucruri pe care ţi le-am mărturisit ţie. Mă simt mai confortabil să fac acest lucru în prezenţa ta, asta îmi dă curaj.

Întorcându-se spre Mario, a inspirat adânc, a oftat prelung şi t-a *mărturisit că îi este teamă că el ar putea avea o relaţie cu* o *altă femeie şi frica ei că el n-o mai iubeşte şi că o va părăsi Vorbea atât de repede încât el o ruga să mai repete ce a spus. Felul în care vorbea mă făcea să cred că exersase înainte în minte, de mai multe ori, până când a reuşit să-i mărturisească soţului ei acest lucru şi de aceea vorbea atât de repede. De altfel, el i-a răspuns:*

— Eşti bolnavă? Cum poţi să crezi aşa ceva despre mine? Sunt atât de oboist, încât o aventură ar fi ultimul lucru de care aş avea nevoie. Dacă încă nu ştii că te iubesc, mă simt într-adevăr descurajat. Nu mai ştiu ce să fac. Parcă ar fi ceva care mă roade. Sper totuşi să nu fie vorba despre un cancer. Îmi e frică să merg la medic, atât de speriat sunt că ar putea să ma anunţe ceva grav...

Privindu-mă, el continuă:

...Nu-mi vine să cred ce imaginaţie bogată aveţi voi, femeile. De ce vă faceţi atât de mult rău? Ana, de când crezi că eu te înşel?

I-am lăsat să vorbească între ei câteva minute, apoi am auzit-o pe Ana spunându-i că vrea să îi împărtăşească un secret important, pe care nu mai vrea să îl păstreze doar pentru ea. I-a mărturisit că a rămas însărcinată în mod intenţionat, pentru ca el să o părăsească pe soţia lui. El a

privit-o şi pe faţa lui se citeau o mie de expresii: uimire, furie, tristeţe şi din nou furie. Pană la urmă i-a răspuns:

— Şi voiai să îmi ascunzi acest lucru, toată viaţa? Cum ai putut să trăieşti cu mine în tot acest timp, îndrăznind să mă acuzi pe mine, că te-am minţit? Este incredibil! Îţi dai seama că ceea ce ai făcut tu este mult mai rău de ceea ce aş fi putut face eu? În cazul tău, era vorba despre o minciună intenţionată, dar în cazul meu, nu eu eram cel care te minţea, ci tu îţi imaginai tot felul de lucruri. Cum voi putea să mai am încredere în ea, în viitor, adăugă el, uitându-se la mine.

— Vrei să te ajut să vezi acest incident cu ochii inimii? Până la urmă acesta este scopul vizitei voastre: să învăţaţi să iubiţi mai mult şi mai ales într-un fel mai firesc şi mai plăcut. Nu-i aşa?

— Te ascult, dar vreau să precizez că dacă vei ţine cu ea, nu o să te mai ascult. Sunt atât de furios încât nu ştiu dacă sunt pregătit să-ţi ascult sfaturile, Lise, adăugă el cu multă intensitate.

Apoi s-a întors spre Ana, cu maxilarele crispate şi i-a spus printre dinţi:

— Ai făcut bine că mi-ai mărturisit toate acestea în prezenţa lui Lise, deoarece, dacă am fi fost singuri, nu aş mai fi fost atât de reţinut.

Ana îşi lăsă capul în jos, fără să spună nimic.

— Mario, pentru a putea începe, este important să îţi acorzi dreptul de a fi furios. Acest lucru face parte din etapele de acceptare. Este absolut normal şi uman să trăieşti emoţii [uternice atunci când una din rănile noastre este atinsă. Primeşte această furie şi nu îţi purta pică pentru că o trăieşti.

Pentru a o observa mai bine, ai putea să îmi spui, unde o simţi, la nivel fizic?

— O simt peste tot în abdomen şi în braţe. Îmi vine să lovesc pe cineva sau ceva.

— Acum vizualizeaz-o şi spune-i că îi vei face loc. Acordă-i timp să se absoarbă şi să se aşeze în corpul tău. În

realitate, deşi o simţi în corpul tău fizic, este doar un semn a ceea ce trăieşti în corpul tău emoţional şi mental. O observaţie atentă ţine cont de cele trei niveluri ale corpului. Să vedem acum ce se întâmplă la nivel mental. O acuzi pe Ana pentru că te-a minţit. La începutul relaţiei voastre, ai întrebat-o dacă a rămas intenţionat însărcinată? Nu? Atunci nu te-a minţit cu adevărat. Doar a omis să îţi spună acest lucru. Aşteaptă puţin, înainte să-mi răspunzi. Lasă-mă să îţi explic ce înseamnă o minciună. Apoi poţi să îmi pui întrebări. Minciuna este lipsa de coerenţă între ceea ce spune, gândeşte, simte şi face o persoană. Nimeni pe lume nu este obligat să-şi mărturisească secretele sau gândurile, oricui. Dacă tu ai fi întrebat-o pe Ana acest lucru, iar ea ţi-ar fi răspuns nu, atunci ar fi fost o minciună.

— Ştiam că o să-i ţii ei partea. Sunt de acord că nimeni nu este obligat să spună totul, însă secretul ei mă privea şi pe mine direct şi ar fi trebuit să îmi vorbească despre acest lucru.

— Sunt de acord cu tine, că ar fi fost mai bine să îţi spună totul încă de la început. Pentru a avea o viaţă intimă frumoasă, a îndrăzni să împărtăşeşti totul cu partenerul tău este un lucru excelent. Partenerul nostru ar trebui să fie cel mai bun prieten al nostru şi nu ar trebui să ne fie teamă să îi dezvăluim sentimentele noastre cele mai profunde. Dar ştii, la fel de bine ca mine că uneori frica ne împiedică să acţionăm aşa cum am vrea noi. Nu pot să mă abţin să nu îţi mărturisesc ceea ce am observat adineauri când spuneai că îţi este teamă că ai cancer şi de aceea nu vrei să mergi la medic. I-ai împărtăşit Anei ceea ce simţi?

— Nu, nu i-am spus niciodată, dar nu este acelaşi lucru. Asta nu o priveşte pe ea direct, e vorba despre corpul meu, până ia urmă.

Ana se supără şi îi răspunse:

— Ai tupeu să spui aşa ceva, că nu mă priveşte pe mine direct. În tot acest timp am trăit în nelinişte. Nu mai ştiu ce să cred despre căsnicia noastră. Nu mai eşti acelaşi ca altădată, faţă de mine şi faţă de copii. Nu sunt singura care

îmi fac griji. Toţi cei care te iubesc sunt îngrijoraţi în ceea ce te priveşte. Şi adăugă suspinând:

— Nu-i foloseşte la nimic să mă supăr. Îmi dau seama că eşti la fel ca mine. Îţi era prea frică să-ţi împărtăşeşti îngrijorarea.

— îţi dai seama, Mario, de faptul că nu ai minţit-o pe Ana, ci doar ai omis să îi vorbeşti despre cauza fricii tale? Frica ta de a afla că ai putea avea o boală mortală este foarte justificată, aşa cum este legitimă şi teama Anei de a nu o abandona. Ştim că aceste temeri provin din imaginarul nostru şi că sunt şi că de obicei sunt nejustificate, dar cu toate acestea există. Nu ne foloseşte la nimic să le negăm. Prin urmare, ceea ce are fiecare dintre voi de făcut acum, este să îşi acorde dreptul de a fi uman şi de a-i fi frică. A şti să primeşti o frică este ca un balsam. Un balsam cu adevărat magic. Observaţi felul în care acceptarea ne ajută să vedem diferit aceeaşi situaţie, prin ochii iubirii?

Ana avea lacrimi în ochi şi un zâmbet pe buze. O simt eliberată pentru că a îndrăznit să se destăinuie. Mario, cu privirea în pământ, respira adânc şi îl simţeam cum treptat se relaxa, se destindea. M-a privit şi mi-a spus încet:

— Trebuie să mărturisesc, Lise, că acum mă simt mai bine. Nu mai simt acea durere în braţe, ci doar la nivelul pieptului, deocamdată. Dar deja respir mai bine, deci e un semn bun, nu? Acum înţeleg mai bine de ce Ana îmi punea atât de multe întrebări despre plecările şi sosirile mele. Nu reuşeam să înţeleg de ce voia să afle totul. Voia să gestioneze şi să controleze totul în viaţa mea. Acum ce putem face cu toate acestea?

Vă sugerez să verificaţi dacă vi s-a întâmplat să ascundeţi anumite lucruri, faţă de părintele vostru de sex opus, când eraţi copii. De obicei, când apare o situaţie neplăcută în viaţa noastră de adult, acest lucru se întâmplă pentru a ne atrage atenţia asupra a ceva ce nu a fost acceptat când eram copii. Este foarte posibil ca voi să fi ascuns ceva, să nu vă fi acceptat în acea situaţie şi să vă simţiţi vinovaţi. Probabil că l-aţi acuzat Pe acel părinte că v-a minţit la un

moment dat sau că şi-a nuntit partenerul. Nu vă cer să îmi spuneţi astăzi. Gândiţi-vă mai mult la acest lucru şi dacă se poate, vorbiţi cu părinţii voştri. Apoi vom vorbi despre asta în timpul următoarei voastre vizite.

— Pentru a încheia întâlnirea de azi, să ştiţi că este absolut normal, pentru majoritatea dintre noi, să avem o percepţie greşită despre dragostea adevărată, deoarece părinţii sau profesorii noştri nu ne-au învăţat acest lucru...

...Până la urmă, definiţia iubirii adevărate poate fi rezumată prin cuvântul ACCEPTARE în totul: a se accepta pe sine şi a-i accepta pe ceilalţi în orice experienţă a vieţii, chiar dacă noi nu suntem de acord, chiar dacă acest lucru nu coincide cu ceea ce am învăţat noi. Noţiunea de acceptare este o noţiune spirituală în timp ce a fi de acord - a avea aceeaşi opinie, este o noţiune mentală. De aceea ego-ul nostru nu vrea să accepte pe cineva sau ceva decât dacă este de acord cu acea persoană sau cu acea situaţie.

...Vă las un scurt rezumat al definiţiei iubirii de sine şi a iubirii pentru ceilalţi, despre care v-am vorbit astăzi. Vă sugerez să o reluaţi cât de des se poate, pentru a asimila pe deplin această noţiune.

De reţinut din acest capitol

— Majoritatea oamenilor se înşeală asupra mai multor atitudini şi comportamente pe care le consideră dragoste adevărată: afecţiunea, mila, devotamentul, iubirea-pasională, comportamentul posesiv, egoismul şi a-i face pe plac celuilalt.

— Dacă persoana care oferă semne de afecţiune are cea mai mică aşteptare, atunci nu este vorba despre un dar din dragoste: ci despre o aşteptare de a primi ceva în schimb, de la celălalt. Se poate întâmpla ca devotamentul să fie motivate de iubirea adevărată, dar există multe situaţii în care nu se întâmplă acest lucru.

— Cei care vor să trăiască o iubire adevărată vor şti intuitiv că în momentul în care pasiunea se diminuează atunci apare iubirea adevărată.

— Femeia face dragoste din dragoste şi bărbatul face dragoste pentru dragoste...

— Nimeni nu poate face fericit pe altcineva, fericirea nu poate veni decât din interiorul nostru.

— A fi responsabil înseamnă a ne asuma consecinţele pentru alegerile noastre şi a-i lăsa pe ceilalţi să-şi asume consecinţele pentru deciziile lor.

— Fie că este vorba despre iubirea de sine, iubirea de mamă sau de tată, de frate, intimă sau amicală, iubirea necondiţionată se exprimă în acelaşi fel.

— A fi egoist înseamnă să vrei ca celălalt să se ocupe de nevoile tale înainte de a se ocupa de a le sale, înseamnă a lua ceva pentru tine, în detrimental celuilalt, a crede că ceilalţi sunt responsabili e fericirea ta. Este contrariul iubirii adevărate. A fi egoist înseamnă a lua ceva celuilalt, pentru propria noastră plăcere.

— Avem dreptul să exprimăm numeroase cereri şi să avem aşteptări, însă acest lucru nu înseamnă că celălalt este obligat să spună da.

— Este greşit să credem că cei care ne iubesc vor avea întotdeauna chef să ne facă pe plac atunci când vrem noi. Cei care vor să continue să creadă în acest lucru vor avea parte de multe dezamăgiri, frustrări şi furie în viaţă.

— Este imposibil să le fii întotdeauna pe plac celor apropiaţi. Cei care încearcă să facă acest lucru dau dovadă de o mare lipsă de iubire de sine, lucru care va avea drept consecinţă faptul că vor pune la îndoială iubirea adevărată a acelorlalţi.

— Persoana care vrea ca celălalt să-i răspundă propriilor ei dorinţe, este cea egoistă. Celălalt, spunând nu, nu face decât să-şi exprime propriile lui nevoi sau limite.

— O minciună se recunoaşte prin incoerenţa dintre ceea ce spune, gândeşte, simte şi face o persoană. Nimeni nu este obligat să îşi dezvăluie secretele sau gândurile altcuiva, oricine ar fi acea persoană. Pentru a dezvolta o relaţie intimă mai bună, un aspect important este să îndrăzneşti să împărtăşeşti totul cu partenerul tău. Acesta

ar trebui să fie cel mai bun prieten al tău şi **nu** ar trebui să îţi fie frică să îi dezvălui sentimentele tale cele mai profunde.

— Atunci când în viaţa noastră de adult apare o situaţie neplăcută, acest lucru se întâmplă pentru a ne atrage atenţia asupra unei situaţii care nu a fost acceptată în copilărie.

Capitolul III
Acceptarea alegerilor celor apropiaţi

— Bună ziua, Ana şi Mario. Sunt fericită să vă revăd. Aţi avut o săptămână bună? Au fost schimbări pozitve în relaţia voastră, în urma discuţiilor pe care le-am avut săptămâna trecută?

— Da, răspunse Ana. De mai multe ori, ne-am dat seama că atunci când unul dintre noi trăia o emoţie, era pentru că aveam aşteptări unul faţă de celălalt. De fiecare dată când apărea o astfel de situaţie, ne observam şi exclamam "aşteptare", apoi izbucneam în râs. Pentru noi acest lucru este o îmbunătăţire importantă! Dar, spune-ne, Lise, de ce avem atât de multe aşteptări? Aşa se întâmplă în toate cuplurile?

— Sunteţi siguri că nu ştiţi răspunsul la întrebarea aceasta? Recitiţi definiţia iubirii adevărate şi vedeţi dacă veţi reuşi să găsiţi răspunsul.

I-am lăsat să mai parcurgă o dată textul despre iubirea adevărată şi primul care a găsit răspunsul a fost Mario.

— Am găsit fraza care se referă la aşteptări. *O aşteptare nu este justificată decât atunci când există o înţelegere clară între două persoane.* E adevărat că între noi nu existau înţelegeri clare. Îţi aminteşti, Ana, atunci când te-am criticat deoarece nu voiai să îmi calci cămaşa de care aveam nevoie? Mi-ai răspuns strigând că nu eşti servitoarea mea şi mi-ai sugerat să o calc singur!

— După o jumătate de oră Mario a fost cel care şi-a dat seama că de fapt era vorba despre o aşteptare a lui faţă de

mine-şi chiar şi-a cerut scuze. M-a emoţionat mult acest lucru, a spus Ana, privindu-l cu dragoste. De fapt, e adevărat că nu îi promisesem să calc acea cămaşă până miercuri. Eu mă ocup mereu de călcat, dar calc doar câteva lucruri o dată, fiindcă nu îmi place aşa de mult să fac acest lucru.

— Să continuăm să vorbim despre aşteptări. Ana, spuneai că tu eşti cea care se ocupă de călcat. La începutul căsniciei voastre, ţi-ai luat angajamentul, faţă de Mario să îndeplieşti această muncă până la sfârşitul vieţii sau a devenit o obişnuinţă pe care Mario o consideră acum un fapt bine stabilit?

— Ai dreptate, Lise, m-am obişnuit să calc deoarece, cred că bărbaţii nu ştiu să facă cum trebuie acest lucru. Dar nu mi-am luat niciodată un angajament formal să fac acest lucru. Vrei să spui că este mai bine să ne luăm acest angajament, pentru orice?

— Voi ce credeţi? Încercaţi să vă imaginaţi o familie în care toate sarcinile cotidiene sunt determinate dinainte şi foarte clar stabilite. Ideea nu este să fii rigid în atribuirea sarcinilor şi nici să refuzi să ajuţi la nevoie. Mi s-a părut întotdeauna surprinzător faptul că oamenii acceptă să li se descrie sarcinile pe care le au de făcut la muncă, dar nu şi acasă.

— îmi place ideea aceasta, răspunse Mario. Dar vom avea nevoie de multă muncă, să stabilim toate acestea, nu-i aşa? Ana, crezi că vom reuşi?

— Ştii că mie îmi place să fac liste. Aş putea să fac o listă cu tot ceea ce este de făcut în cursul unei săptămâni acasă apoi vom putea sta de vorbă împreună cu Sandra. Cu siguranţă că toţi trei vom ajunge la o înţelegere!

— Foarte bine, Ana. E cel mai bine să acţionezi aşa. Sunt sigură că există deja mai multe lucruri pe cace le faceţi fiecare şi că veţi continua astfel. Astfel, se evită multe frustrări în viaţa unei familii.

— Da, dar asta nu înseamnă că dacă va exista o listă clară, toate sarcinile se vor împlini! Îmi e teamă că Mario,

care adeseori lucrează după un program neregulat, va găsi motive serioase pentru a nu-şi îndeplini sarcinile care îi revin. Cât despre Sandra, am impresia că în cazul ei va fi şi mai rău. Îşi petrece timpul luându-şi tot felul de angajamente, dar până la urmă nu face nimic. Are talentul de a se face nevăzută. Sunt aproape sigură că nu va funcţiona în cazul ei. Poate ar fi mai bine să nu îi atribui şi ei sarcini în casă.

— Tu eşti cea care hotărăşte, Ana. Alege ceea ce te face cel mai puţin să suferi. Verifică, pe o scară de la unu la zece, intensitatea emoţiilor pe care le ai atunci când faci totul în locul ei. După aceea, îţi sugerez să faci un experiment: spune-i că face şi ea parte din familie, că foloseşte şi ea casa la fel ca şi voi şi deci, trebuie să îşi îndeplinească sarcinile domestice la fel ca şi voi... - Ştiu că va răspunde că noi suntem cei care am vrut să avem un copil şi deci trebuie să trăim cu consecinţele acestei decizii şi că ea nu a cerut să vină pe lume. Cred că tinerii din ziua de azi sunt foarte obraznici! Râmând adeseori cu gura căscată atunci când îi aud comentariile şi până la urmă ea este cea care are câştig de cauză.

— E adevărat că tinerii din ziua de azi spun direct ceea ce au de zis, dar ştii, lucrul acesta este foarte bun. Tinerii din generaţiile anterioare, inclusiv din generaţia noastră, gândeau acelaşi lucru ca şi cei de azi, dar nu îndrăzneau să spună nimic. Cel puţin, aceşti tineri se descarcă, acumulează mult mai puţine contradicţii decât noi. Aceasta este latura bună a «obrăzniciei» lor. Nu spun că sunt de acord cu comportamente lipsite de respect, dar, în calitate de părinţi, ar trebui să ne reamintim mereu faptul că copiii noştri au învăţat acest comportament de acasă. Au o intuiţie foarte puternică, se pare că ştiu din instinct ceea ce părinţii lor nu şi-au acordat niciodată dreptul să facă. Şi cum nu vor să fie la fel ca ei, decid să facă contrariul şi să îndrăznească, de exemplu, să spună ceea ce au de spus. Motivul pentru care comportamentul lor vi se pare a fi obraznic, este deoarece fiica voastră este în reacţionai în

astfel de momente. Vei vedea că, cu cât vă veţi accepta mai mult aşa cum sunteţi, amândoi, cu atât mai mult vă va accepta fiica voastră şi cu atât mai puţin va vrea să adopte comportamente contrarii celor ale voastre, pentru a vă face să reacţionaţi.

...Pentru a ajunge la o înţelegere cu fiica voastră trebuie să fiţi fermi, spunându-i că vreţi să adoptaţi un nou comportament acasă pentru a avea mai multă armonie. Pe cât este posibil, încercaţi să fiţi deschişi şi transparenţi cu ea. Copiilor le place să aibă părinţi autentici. Trebuie să fie clar pentru ea dacă vrea sau nu să facă parte din familie. Dacă refuză va trebui să facă totul ea însăşi: mâncare, să-şi spele hainele, să calce, să facă curat în camera ei, să câştige suficient de mulţi bani pentru a-şi acoperi cheltuilelile, pentru ieşiri sau pentru a merge la resturant, pe scurt, tot ceea ce o priveşte pe ea...

...Sau poate alege să facă parte din familie şi să împărţiţi în trei sarcinile din casă. Să presupunem că aceptă, insă nu îţi puţin cinci dolari, bani de buzunar, pe săptămână. Ele nu lucrau, dacă nu voiau. Una dintre ele reuşea să obţină de la tatăl ei tot surplusul de bani pe care îl dorea. Aşa cum face Sandra cu Mario, adăugă ea cu o urmă de reproş spre soţul ei. - De aceea îţi este atât de teamă să fii o mamă rea pentru Sandra şi foloseşti un comportament opus celui pe care îl avea mama ta. Vreau să îţi fac o sugestie, Ana. Dacă ai curaj, întreab-o pe fiica ta în ce condiţii i se pare că eşti nedreaptă cu ea. Din nefericire, majoritatea oamenilor cred că fac totul pentru a nu fi judecaţi şi cu toate acestea, sunt judecaţi...

...Pentru a răspunde la întrebarea ta referitoare la acceptare, a accepta pe cineva înseamnă a-i acorda dreptul de a fi, ceea ce vrea să fie şi nu a-i permite să facă tot ceea ce vrea în spaţiul tău. Deocamdată, fiica voastră locuieşte la voi acasă! În câţiva ani va avea o casă a ei şi ea va fi cea care va stabili regulile din casa ei. Voi nu aveţi de ce să interveniţi în ceea ce va face la ea acasă. Se poate să nu fie de acord cu anumite reguli pe care le stabiliţi acasă la

voi, dar este important să îi explicaţi ceea ce v-am spus eu. Aveţi tot dreptul să decideţi ce vreţi voi pentru a trăi mai plăcut în casa voastră...

...De obicei, cea mai bună modalitate este să vorbeşti cu cei mici. Întreab-o pe fiica ta ce ar vrea să facă, dacă ar fi casa ei, care ar fi regulile pe care le-ar stabili ea. Probabil că ar fi diferite de regulile voastre. Puteţi să încercaţi să ajungeţi împreună la un acord făcând cu toţii una sau două concesii. Sunteţi pregătiţi să experimentaţi acest lucru şi să vedeţi ce se va schimba, începând cu săptămâna viitoare?

S-au privit oftând şi au încuviinţat printr-o înclinare a capului. - îţi mulţumim pentru sugestii. Am şi eu o întrebare pentru tine, Lise. Cum aş putea să ajung să accept felul în care se, îmbracă Sandra? Dacă ar fi singura care se îmbracă aşa, cred i că ar fi mai uşor să o fac să înţeleagă că este prea j provocatoare, însă toate prietenele ei se îmbracă la fel. Nu mai j ştiu ce să fac. La fel ca mine, Mario, nu este de acord cu ţinuta ei, cred că asta îl contrariază şi mai mult, dar ar vrea să mâ ocup eu de situaţia asta. Am văzut în scrierile tale câteva lucruri care ar putea să mâ ajute, însă nu ştiu ce să mai fac...

...Spuneai că trebuie să le acordăm celorlalţi dreptul de a fi ceea ce vor să fie, mai ales dacă nu sunt aşa cum vrem noi, să îi lăsăm să ia ei singuri deciziile şi să-şi trăiască propriile experienţe, lăsându-i să-şi asume consecinţele propriilor lor alegeri. Ai spus de asemenea că trebuie să le dăm sfaturi sau sugestii fără să aşteptăm nimic în schimb. Of! Este foarte greu! Este la fel pentru toţi părinţii?

— Este un exemplu foarte bun de comportament care vă deranjează, dar, în situaţia aceasta, o priveşte doar pe fiica voastră, deoarece nu vă invadează spaţiul intim. Ea vrea să fie atrăgătoare. Dacă ceea ce ar fi vrut ea să fie v-ar fi afectat spaţiul, aţi fi avut dretate să nu acceptaţi acest lucru. Dacă, de exemplu, Ana ţi-ar fi luat hainele, fără să îţi ceară permisiunea, ai fi avut dreptate să intervii şi să îi interzici acest lucru. În acest caz este altceva, nu crezi? De

ce îţi este teamă că s-ar întâmpla dacă o laşi pe fiica ta să se îmbrace aşa cum vrea ea?

— Mi-e frică să nu fie agresată sau să nu creadă toată lumea că este o femeie uşoară.

— îţi aduci aminte, în atelierul *Ascultă-ţi corpul,* am menţionat faptul că în realitate nu ne este niciodată frică pentru alţii, ci pentru noi înşine?

Mario a făcut un semn că nu. Ana, însă, a spus că a înţeles bine acest lucru, însă şi-a spus imediat că nu ar putea fi adevărat în toate situaţiile.

— Felicitări pentru sinceritate, Ana. Ai o reacţie absolut normală. Îţi aduci aminte cât de rezistent este ego-ul nostru în faţa oricărui lucru nou? De aceea spun că ai o reacţie normală. Pe măsură ce te vei obişnui să pui întrebările potrivite, vei descoperi automat care este teama ta în fiecare situaţie atunci când crezi că îţi este frică pentru altcineva.
Deci, în ceea ce o priveşte pe Sandra, dacă i s-ar întâmpla ceea ce crezi tu, de ce anume ţi-ar fi ţie frică?

Nici nu am încheiat bine întrebarea şi ea avea lacrimi în ochi. I-am spus să respire adânc şi i-am dat apă şi o batistă. Treptat, s-a *calmat apoi.*

— Mi-am amintit un lucru petrecut în adolescenţa mea. Aveam cincisprezece ani şi prietena mea cea mai bună, Nicole, care locuia în casa vecină cu a noastră, a fost agresată de un bărbat mult mai în vârstă decât ea, care locuia singur, în ultima casă de pe stradă. Vedeam foarte bine când se uita lung după toate fetele din împrejurimi, însă nu îi mai acordam atenţie. Mi-am dat seama că avea doar paisprezece ani când i s-a întâmplat acest lucru. Şi cel mai rău a fost faptul că mama mea şi mama lui Nicole, care erau catolice practicante, au trăit foarte greu acea situaţie...

...După aceea, mama mi-a interzis să o mai văd pe Nicole, spunându-mi că ea era cu siguranţă vinovată şi ea fusese cea care, prin comportamentul ei îl atrăsese pe acel domn. Mama lui Nicole, mă acuza că, fiind cu un an mai mare, eu

eram cea care o influenţasem pe ea. Nici ea nu mai voia ca fiica ei să mă vadă. Am continuat să ne vedem pe ascuns, dar când mama ei a aflat, a certat-o foarte tare şi a pus-o să promită că nu mă va mai întâlni. Bineînţeles că mama mi-a rezervat acelaşi tratament atunci când a aflat şi ea. Nu am mai avut voie să ies din casă sau să primesc telefoane, timp de o lună. După aceea am aflat că Nicole era însărcinată în luna a patra, că nu mai mergea la şcoala privată unde mergea înainte şi că fusese trimisă la o mătuşă pentru a naşte copilul. Îţi dai seama, având în vedere credinţele religioase ale mamei ei, că nici nu se punea problema să o lase pe fiica ei să facă un avort. Nu am mai văzut-o niciodată pe Nicole. Pentru mine a fost o încercare foarte grea. Anul următor ne-am mutat şi apoi am aflat că copilul ei fusese dat spre adopţie....

...De câte ori nu am auzit-o pe mama spunând: "*E mai bine pentru tine să nu rămâi însărcinată înainte de căsătorie! Nu te-aş ierta niciodată pentru aşa ceva! Aş fi obligată să cresc eu copilul şi nu vreau să avem un bastard în familie!* Oare de ce nu am făcut până acum legătura? De acest lucru îmi este cel mai frică: ca nu cumva Sandra să rămână însărcinată, iar eu să fiu responsabilă de copil, ca nu cumva reputaţia ei să fie pătată. Acum înţeleg de ce trăiesc acesta situaţie cu fiica mea care are acum paisprezece ani. Acel incident a marcat-o mult şi pe mama mea, deoarece după aceea m-a supravegheat foarte strict. Avea mai puţină încredere în mine şi trebuia să îi spun întotdeauna unde mergeam şi cu cine. Este foarte interesant faptul că am găsit această legătură, dar ce fac acum? Crezi câ faptul că am conştientizat acest lucru poate să schimbe ceva, să determine faptul că Sandra va începe să se îmbrace mai puţin provocator?

— Vezi, aveam dreptate când spuneam că din cauza ta se îmbracă astfel, spuse Mario, arătând-o pe Ana cu degetul. De aceea voiam să te ocupi tu de acest lucru. Cât de greu este să creşti o fată, mai ales când este adolescentă! E mult mai simplu cu băieţii. Noi, părinţii nu avem motive de

îngrijorare legate de băieţi şi de viaţa lor sexuală. Cu fiul meu nu am avut niciodată problema aceasta. În ceea ce o priveşte pe Sandra, sper din tot sufletul că ceea ce am vorbit astăzi aici va schimba ceva, deoarece sunt de acord cu Ana că fiica noastră exagerează în felul ei de a se îmbrăca. Şi îmi spun uneori că un bărbat ar putea fi provocat de felul ei de a se îmbrăca.

M-am grăbit să vorbesc deoarece am văzut că Ana voia să riposteze violent la acuzaţia soţului ei.

— Mario, vorbeşti despre bărbaţi cu probleme sexuale. Spui acest lucru pentru că şi tu ai aceste probleme?

A roşit puţin apoi a privit-o pe Ana şi mi-a răspuns oftând :

— Din moment ce sunt aici, ar trebui să fiu sincer până la capăt, nu? Da, aşa este de multe ori îmi lipseşte acest lucru. De fapt, nu m-am simţit deloc bine şi în ultimul timp nu prea am chef de mare lucru, inclusiv de sex. Simt că îmi lipseşte. Uneori, ziua, îmi imaginez că este la fel ca altădată, însă, când vine seara nu mai am deloc energie. Ai putea să îmi spui de ce mă simt atât de des lipsit de energie?

— O să vorbim altădată despre asta. Să revenim la subiectul nostru, eşti de acord? Îmi spui că simţi că îţi lipseşte relaţia sexuală şi că te gândeşti la acest lucru în timpul zilei. În astfel de momente, când vezi o adolescentă, îmbrăcată într-un mod foarte provocator îţi vine să sari pe ea?

— Nici vorbă, nici măcar nu îmi trece prin cap aşa ceva. O găsesc frumoasă şi sexi, dar doar atât. Nu m-aş putea gândi niciodată atât de departe.

— Atunci de ce crezi că alţi bărbaţi, în aceeaşi situaţie ca şi tine, nu sunt la fel ca tine?

Desigur, au existat dintotdeauna bărbaţi imaturi sexual, care nu se gândesc decât la cum să facă dragoste cu tinere fete Sau uneori cu băieţi tineri. Majoritatea se abţin, alţii nu reuşesc niciodată şi ajung să agreseze pe cineva, ca şi cel despre care vorbeai mai devreme, Ana. Cel care a agresat-o pe prietena ta, Nicole. Cei care nu reuşesc să se

stăpânească fac acest lucru pentru că ei înşişi au fost agresaţi când erau foarte tineri şi sunt încă plini de ranchiună faţă de agresorul lor: Cu cât cineva îşi spune mai mult că nu va deveni niciodată ca o asemenea persoană, pe care o acuză sau o judecă, cu atât e mai sigur că va devni într-o zi astfel. Acest lucru face parte din legea manifestării: cu cât ne canalizăm mai multă energie pe un anumit gând, cu atât dezvoltăm un sentiment mai puternic legat de acel gând şi cu atât mai mult se va manifesta acel gând. Acesta lege este minunată atunci când o folosim pentru a crea ceea ce ne dorim...

...Deci, pentru a reveni la Sandra, tu eşti conştientă, Ana, că ai atras în viaţa ta de mamă o tânără fată care se îmbracă provocator pentru a te ajuta să-ţi parcurgi propriul tău proces de acceptare în relaţia cu mama ta, care generează aceleaşi frici pe care le aveai şi tu, cu privire la sexualitate?

— Vrei să spui şi tu că din cauza mea fiica mea se îmbracă astfel? Îmi cer scuze, acum ego-ul meu este cel care gândeşte. Măcar astăzi îmi dau seama destul de repede de acest lucru! Ştiu că a fi responsabil înseamnă a accepta faptul că atragem anumite comportamente şi atitudini din partea celor apropiaţi pentru a ne ajuta să conştientizam un anumit lucru pe care trebuie să îl schimbăm sau rezolvăm. Am recitit capitolul despre responsabilizare, în urmă cu câteva zile şi îmi spuneam cât de greu este să accepţi această noţiune. Am înţeles că, dacă nu ne acceptăm propria responsabilitate, ne putem simţi vinovaţi. Exact acest lucru mi s-a întâmplat mie. M-am simţit acuzată de către Mario, atunci când spuneai că atitudinea Sandrei area o legătură cu mine. Bine, sunt de acord. Dar ce pot face acum?

— îţi spuneam puţin mai devreme că trebuie să îţi împlineşti procesul de acceptare faţă de mama ta. Ca reacţie la atitudinea ei cauzată de frica ei de a nu rămâne însărcinată, de ce anume ai acuzat-o?

— Am acuzat-o că este nedreaptă, că nu mă înţelege şi mai ales că nu mă ascultă. Era ca şi cum îmi spunea că şi eu sunt o târfă, la fel ca şi prietena mea. Nu mai avea încredere în mine.

— Ei bine, acum ştii ce ai de făcut. În ziua în care vei putea simţi că mama ta acţiona astfel pentru că te iubea, la fel cum tu te îngrijorezi pentru fiica ta, îţi vei găsi liniştea interioară...

— Am văzut până acum frica pe care o întreţii, referitor la Sandra, precum şi teama adevărată, pentru tine, în această situaţie. Îţi este teamă că fiica ta ar putea rămâne însărcinată şi că tu va trebui să suporţi consecinţele. Iar tu Mario, te Sperii la gândul că Sandra ar putea fi agresată sexual. Deşi nu se ştie de ce anume ţi-ar fi frică pentru tine, dacă acest lucru i s-ar întâmpla fiicei tale. Ştii despre ce este vorba?

— Nu îmi este frică pentru mine, ci pentru ea. Mă gândesc acum că aş fi atât de furios încât aş vrea să mă răzbun şi aş putea să devin foarte violent dacă aş afla cine este agresorul fiicei mele. Nu ştiu dacă aş putea să mă controlez.

— îţi sugerez să vezi de unde provine această violenţă din tine, care te sperie. Este vorba despre ceva ce nu ai acceptat în copilăria sau în adolescenţa ta. Dacă vrei să vorbeşti despre acest lucru, în timpul unei alte întâlniri, te rog să te simţi liber să faci acest lucru. O să revin la problema pe care o trăiţi cu Sandra. Să nu uitaţi că, adevărata problemă, în orice situaţie, este frica pe care o trezeşte în voi. Acum, după ce am limpezit puţin lucrurile, ce aţi vrea voi în această situaţie?

— E simplu, am vrea ca Sandra să nu rămână însărcinată, prin urmare să fie mai puţin sexi. Acest lucru ar rezolva totul!

— Mă faci să râd Ana, deoarece e genul de răspuns pe care îl aud mereu. Îţi dai seama cât de mult depinde ceea ce vrei tu, de fiica ta? Când spui, EU VREAU, trebuie să depindă întotdeauna de tine. O să te ajut puţin. Vrei să poţi

să te simţi bine, chiar dacă ţi se întâmplă cel mai rău lucru? Vrei să rezolvi această situaţie cu fiica ta, ca şi cum ar fi prietena ta cea mai bună? Sau vrei să înveţi mai bine să lucrezi pe situaţii şi nu pe probleme?

— Vreau toate acestea, dar mai ales vreau să mă simt în stare să mă simt bine şi să nu îmi mai fac griji pentru orice. Vreau să fiu sigură că, orice s-ar întâmpla, voi fi în stare să fac faţă.

Bravo! E foare important sa ştii ceea ce vrei. Altfel, cum ai putea să obţii acel lucru? Dacă intri într-un restaurant şi nu ştii ce vrei să mănânci, crezi că vei mânca? Nu vei primi nimic, nu-i aşa? Aşa este în orice domeniu. Cel mai important este să nu uiţi că toate experienţele pe care le trăieşti datorită fiicei tale, te ajută să iţi rezolvi propriile tale situaţii. Ea nu există în viaţa ta pentru a te face să suferi...

...îţi sugerez să îi povesteşti Sandrei ceea ce i s-a întâmplat prietenei tale, Nicole, ceea ce ai trăit tu la cincisprezece ani şi, mai ales, să îi spui cum te-ai simţit, când mama ta te supraveghea şi când ai fost acuzată de a avea o influenţă rea asupra prietenei tale. Vorbeşte-i despre acuzaţiile pe care le-ai adus tuturor persoanelor implicate în acea poveste. Ar fi bine să îţi pregăteşti această conversaţie, scriind mai întâi toate acestea... Explică-i că acesta este motivul pentru care te porţi astfel cu ea acum şi că este greu pentru tine să accepţi felul în care se îmbracă ea. Apoi întreab-o dacă şi ea trăieşte aceleaşi emoţii ca tine, dacă simte aceleaşi temeri şi te acuză de aceleaşi lucruri. Aminteşte-i faptul că trăim aceleaşi lucruri, de la o generaţie la alta. Experienţele din viaţă se repetă cu persoanele de acelaşi sex. De exemplu, dacă l-ai acuzat pe tatăl tău de ceva, altcineva,, un alt bărbat, te va acuza de acelaşi lucru. În cazul tău, mamei tale i-a fost frică ca tu să nu rămâi însărcinată, ca şi prietena ta, Nicole, pe care o acuza că se poartă ca o târfă. Tu ai acuzat-o pe mama ta că este nedreaptă, că nu are încredere în tine şi, mai ales, că nu te ascultă. De aceea

acum, fiica ta te face să retrăieşti aceeaşi experienţă pe care tu ai determinat-o pe mama ta să o trăiască. Ar fi interesant să descoperi în ce situaţii te acuză fiica ta de aceleaşi lucruri.

— Şi dacă Sandra nu vrea să vorbească despre aceste lucruri?

— La început, îi spui pur şi simplu că vrei să îi povesteşti ceva ce ţi s-a întâmplat când erai adolescentă. Te asigur că nu se va simţi acuzată şi va vrea să te asculte mai departe. Dacă se va simţi acuzată, va pune capăt conversaţiei. Scopul acestei împărtăşiri este să te ajute să verifici ceea ce accepţi sau nu. După ce îi vei mărturisi acuzaţiile pe care le aduceai mamei tale, va fi mai uşor pentru tine să verifici în ce momente fiica ta te judecă sau te acuză de acelaşi lucru. Dacă accepţi faptul că ai acuzat-o pe mama ta, fiica ta va simţi acest lucra şi va vorbi mai uşor despre ceea ce trăieşte ea. Obiectivul final nu este ca Sandra să îşi schimbe felul în care se îmbracă. Doar ea singură poate hotărî dacă va face acest lucru. E vorba despre viaţa ei şi consecinţele sunt ale ei.

— Tocmai, referitor la consecinţe, să presupunem că nu va vrea să se schimbe şi că va rămâne însărcinată, atunci eu şi Mario va trebui să ne asumăm consecinţele, nu? De acest lucru îmi este cel mai frică!

— Când îi vei povesti toate acestea, ar fi bine să îi spui că ai prefera să fie mai puţin provocatoare, că acest lucru te-ar ajuta să îţi liniştească fricile, dar ea nu este responsabilă de consecinţile temerilor tale. Dacă alege să se îmbrace altfel, trebuie să facă acest lucru pentru tine şi cu acordul ei. Intreab-o cum crede că ar putea face faţă consecinţelor dacă ar rămâne însărcinată, aşa cum îţi este ţie teamă şi nu neapărat, în urma unei agresiuni. Încercaţi să găsiţi împreună toate consecinţele posibile, să le notaţi şi să vedeţi dacă aţi putea să le rezolvaţi pe unele dintre ele, mai ales pe cele mai dificile.

— Mario ar trebui să ia şi el parte la conversaţia noastră?

El s-a repezit să răspundă, înainte să apuc eu să deschid gura.

— Nu, nici vorbă, nu se pune problema să mă amestec în aceste lucruri. Ştii că nu s-ar simţi deloc în largul ei să vorbească despre astfel de lucruri în faţa mea. Sunt problemele ei de femeie, nu crezi? Adăugă el privindu-mă.

— Este adevărat că sunt aspecte legate de viaţa de femeie, dar dacă tu ai afla că fiica ta este însărcinată, atunci va deveni şi problema ta. Sunt sigură că nu ai rămâne indiferent. Totuşi, sunt de acord ca tu să nu fii de faţă la conversaţia dintre Ana şi Sandra. Teama ta că fiica ta nu se va simţi în largul ei să vorbească despre aceste lucruri, arată faptul că şi tu te-ai simţi stingherit să vorbeşti cu ea despre asta şi ea ar putea fi afectată...

...Dar ce spui să fii de faţă, când veţi scrie lista cu consecinţele posibile? Şi, în calitate de bărbat şi de tată să te ocupi de lucruri diferite. Îţi sugerez să te gândeşti şi, dacă vrei să vorbeşti singur cu fiica ta, după ce vei afla cum a fost dialogul dintre ea şi Ana, poţi să faci foarte bine acest lucru. Ar fi o ocazie foarte bună să îi împărtăşeşti temerile tale legate de ea şi cum ai trăi tu situaţia în care ea ar rămâne însărcinată. Referitor la teama ta că ar putea fi agresată sexual, precum şi frica ta că ai putea deveni violent, îţi sugerez să te gândeşti până la următoarea noastră întâlnire şi să încerci să descoperi de unde provine această teamă... Şi pentru că ne vom revedea peste două săptămâni, Ana tu vei avea timp să discuţi aceste lucruri cu fiica ta. Văd în privirea ta că ai îndoieli cu privire la felul în care se va desfăşura discuţia, dar dacă nu vei face acest lucru, ştii la fel de bine ca mine că nu se va schimba nimic în situaţia actuală. Eşti pregătită să îi faci faţă?

Ana avea lacrimi în ochi şi îl privea pe Mario care îi ţinea mâna, pentru a o linişti şi încuviinţă că va face acest lucru.

— Iar tu, Mario, îmi mărturiseai că trăieşti o situaţie dificilă în relaţia cu fiul tău. Vrei să vorbeşti acum despre acest lucru?

— Da, mulţumesc, Lise. Ceea ce trăiesc în relaţie cu David nu mă lasă să dorm noaptea. Nu înţeleg de ce mă atinge atât de mult acest lucru. Problema este că l-am susţinut material pentru a urma studii de contabilitate. Am făcut multe sacrificii pentru a reuşi acest lucru. La sfârşitul studiilor, David şi-a găsit foarte repede un loc de muncă într-o firmă importantă şi sunt foarte mulţumit. Tatăl meu nu mi-a plătit niciodată studiile la facultate şi mi-am promis că fiul meu va fi mai educat decât mine. De aceea eram atât de fericit: îmi împlinisem scopul cu el şi îmi spunem că rolul meu de tată a fost împlinit, că acum David este adult, are o profesie stabilă şi bine plătită şi de acum înainte viaţa mea va fi mai uşoară...

...Dar nu ştim niciodată ce ne rezervă viitorul, nu-i aşa? La un an după aceea, a decis că nu îi place profesia lui şi a plect din acel loc de muncă, fără ca măcar să ştie ce va face de aici în colo. Băieţelul lui avea doar un an, iar soţia lui nu mai lucra. Nici măcar nu mi-a spus şi mie despre hotărârea lui. Am aflat acest lucru de la unul dinte colegi lui, când am sunat la birou pentru a vorbi cu fiul meu. Îţi dai seam ce am simţit atunci când un străin mi-a spus că fiul meu nu mai lucra acolo de mai bine de două săptămâni? Nu îmi venea să cred aşa ceva şi am insistat ca acel tânăr să verifice informaţia. Îmi spuneam că probabil este un nou angajat al firmei, care mi cunoştea pe toată lumea de acolo. Acest îmi răspunse pe uiţ ton sec : “*Domnule, nu e nevoie să verific, îl cunosc foarte bink pe David şi puteţi să mă credeţi, el este cel care şi-a da demisia. Era tot mai nefericit aici. Nu e un domeniu care să placă, asta* e tot»

Timp de două zile am fost în stare de şoc. Apoi l-am sunat pe fiul meu şi l-am întrebat dacă era adevărat. Mi-a răspuns că da, adăugând că nu a îndrăznit să îmi spună de frică să nu mă facă să sufăr. «*Nu înţeleg cum de nu ţi-ai dat seama că nu îţi place contabilitatea, în timp ce erai la facultate. Îţi dai seama cât timp ai investit pentru a deveni contabil şi câţi bani am cheltuit pentru tine?*»i-am răspuns

eu furios. Din fericire nu era lângă mine, pentru că nu ştiu ce i-aş fi făcut atunci. Mi-a spus că îi pare rău, dar că, a lucra într-o firmă de contabilitate, când stai toată ziua cu nasul în cifre, nu era deloc la fel cu a merge la facultate. Oricum, ţinând cont de starea în care mă aflam, nu voia să îmi spună mai multe. Mi-a spus că mă liniştesc şi mi-a promis că va veni să mă vadă, peste două zile, pentru a sta mai mult de vorbă... Am ascultat atent ce spunea şi am înţeles că şi el era nefericit în situaţia aceea. Ceea ce vă povestesc acum s-a întâmplat în urmă cu patru ani. Si acum, ştii ce loc de muncă are? Este chelner într-un restaurant! Spune că e fericit, că îi place patronul şi îi plac colegii lui de muncă şi câştigă un salariu foarte bun. Mi-a spus: «*Tată, de ce nu vrei să accepţi faptul că acum vreau să lucrez aici? Lucrez în zilele de joi, vineri şi sâmbătă şi câştig destul de mulţi bani pentru toată familia. E un restaurant bine cotat şi primesc bacşişuri serioase. Munca aceasta îmi permite să petrec mult timp cu Nicolas şi pot să fac economii, să nu mai plătim o bonă. De altfel, Michelle este de acord cu alegerea mea. De ce nu poţi fi şi tu fericit, dacă îţi spun că eu sunt fericit?*»

Ştiu că are dreptate. Ar trebui să mă bucur pentru că el este fericit, dar nu sunt în stare. Când cineva mă întreabă ce face fiul meu, nici măcar nu pot să îi spun că lucrează ca şi chelner. Le spun că este contabil şi apoi schimb subiectul. De ce şi-a ales meseria asta? Eu cred că orice idiot ar putea să facă âşa ceva. E degradant! Trebuie să mărturisesc că îmi este ruşine... Ne vedem din ce în ce mai rar, deoarece la fiecare întâlnire nu pot să mă abţin să nu îl întreb dacă s-a hotărât ce Profesie vrea să practice pentru viitor. Ultima dată când l-am văzut, acum două săptămâni, mi-a spus : «*E de ajuns, tată, cu cât îmi vorbeşti mai mult despre asia, cu atât voi vrea eu mai puţin să îmi schimb munca. Când vrei să mă laşi în pace odată*? *Tu faci meseria pe care vrei tu şi eu nu te întreb nimic despre asta. E ultima oara când îmi vorbeşti despe asta, bine? Dacă*

vreodată voi vrea să fac carieră într-un alt domeniu, te voi anunţa şi pe tine. E clar, o dată pentru totdeauna?"

Cum aş putea să ajung să-i accept decizia? Încerc să îmi spun de o mie de ori că ar trebui să uit toate astea, dar nu reuşesc.

— Ceea ce înţeleg eu, este că ai făcut multe sacrificii pentru a plăti studiile fiului tău, iar el a ales să practice o altă meserie. Se pare că există mai multe lucruri care par să te deranjeze: faptul de a fi cheltuit atât de mulţi bani pentru nimic, faptul că el nu a devenit un profesionist, aşa cum ai visat tu mereu, faptul că ales o meserie pe care tu o consideri degradantă şi ruşinoasă şi faptul că a luat această decizie, ştiind foarte bine că tu nu vei fi de acord. Ce anume te deranjează cel mai mult, din tot ce am menţionat până acum?

— Totul mă deranjează.

— Dacă ar fi să evaluezi pe o scară de la unu la zece importanţa acestei probleme pentru tine, care dintre aceste aspecte ar fi cel mai sus? Spune-mi primul număr care îţi trece prin minte, pe măsură ce eu repet toate aceste lucruri care te deranjează.

— îmi pare rău că mă gândesc atât de mult, dar nu sunt obişnuit să mi se pună astfel de întrebări. Cred că ceea ce mă deranjează cel mai mult este faptul că nu îşi exercită profesia pentru care s-a pregătit şi face o meserie pentru care nu ar avea nevoie de studii.

— Şi cum te simţi tu, cu această problemă?

— Simt că am ratat în rolul meu de tată., Cu siguranţă nu am reuşit pe undeva, din moment ce el are atât de puţină ambiţie. Cu toate acestea, i-âm spus de multe ori că este important să ai studii şi apoi să îţi pregăteşti o carieră frumoasă pentru viitor.

— O să îţi pun aceeaşi întrebare pe care i-am adresat-o Anei mai devreme. Acum, când ştim care este adevărata problemă în această situaţie, ce vrei tu pentru tine?

— O să îţi dau acelaşi răspuns ca şi Ana. Aş vrea să pot să mă simt bine, chiar dacă fiul meu va fi în continuare

chelner şi aş vrea să nu îi mai fie ruşine cu el. Aş vrea de asemenea să aflu de unde provine această dificultate de a accepta situaţia. Cu ce să încep?

— Ştii că eu lucrez foarte mult plecând de la rănile sufletului.

— Da, mi-a spus Ana, mi-a vorbit mult despre asta, după. Ce a fost la atelierul vostru.

— De când a venit prima oară la tine, acum trei săptămâni, a recitit cartea despre răni, pentru a-şi reaminti toate noţiunile, iar apoi, după a doua întâlnire pe care aţi avut-o, am vrut şi eu să citesc cartea. Trebuie să mărturisesc că va trebui să o recitesc, deoarece mă recunoaşteam în descrierea tuturor rănilor. E normal? Zise el râzând.

— Da, aud des această remarcă. Pentru că ego-ul nostru captează foarte greu diferenţele dintre răni. Orice căutare a sinelui este un lucru greu de acceptat de către ego -ui nostru. Este normal să fii confuz la început. Situaţia aceasta, cu fiul tău, crezi că a activat rana ta de abandon sau pe cea de nedreptate?

— Eu credeam că este vorba despre umilire, deoarece îmi este ruşine cu el. Corpul tău arată că nu suferi de rana de umilire. De altfel, când vei reciti cartea, vei vedea că această rană este foarte legată de tot ceea ce este asociat celor cinci simţuri fizice. Şi în carte se explică faptul că rănile de respingere şi de nedreptate sunt activate de către părintele de acelaşi sex ca şi copilul. De aceea am spus că e vorba despre cele două răni. Tu care dintre ele crezi că a fost reactivată în cazul tău?

— Mă simt respins de copilul meu atunci când el nu vrea să-rni urmeze sfaturile şi când simt că nu vrea să fie ca mine. De altfel, mi-a spus de mai multe ori acest lucru. Mi se pare nedrept faptul că a avut nevoie de atât de mult timp pentru a-şi da seama că nu îi plăcea profesia de contabil. Ar fi putut să se ofere să-mi dea înapoi o parte din banii cheltuiţi pentru studiile lui, pe care i-am cheltuit deageaba. Şi-a cumpărat de curând o maşină frumoasă,

foarte scumpă, deci ştiu că o duce bine cu banii. De altfel, mi se pare că el şi soţia lui trăiesc puţin peste limitele lor financiare. Sper că nu are datorii pe care eu va trebui să le plătesc într-o zi. Nu îndrăznesc să îi vorbesc despre asta e destul că mă deranjează meseria lui!

Deci, Mario, adevărata problemă pe care vrei să lucrezi, nu este faptul că e chelner în loc de contabil, ci respingerea şi nedreptatea pe care o simţi tu. Îţi aminteşti că am spus puţin mai devreme că, atunci când acuzăm pe cineva de ceva, acea persoană te acuză de acelaşi lucru? Altfel spus, fiul tău te acuză că îl respingi şi că eşti nedrept faţă de el. Eşti pregătit să mergem mai departe referitor la acest subiect?

— Eu nu aş fi îndrăznit niciodată să îi vorbesc tatălui meu aşa cum îmi vorbeşte mie fiul meu. În plus, dacă i-aş fi impus tatălui meu ceea ce mi-a făcut mie David, ar fi trebuit să îi înapoiez tatălui meu cel puţin jumătate din banii cheltuiţi pentru mine. Ar fi fost mai corect aşa!

— Eşti sigur că nu ai simţit niciodată că tatăl tău e nedrept sau nu te-ai simţit niciodată respins de el? Vorbeşte-mi despre tatăl tău. În chestionarul pe care l-ai completat, ai spus că tatăl tău a murit când tu aveai paisprezece ani. Cum se purta cu tine, mai ales când erai adolescent?

Mario ezită. Era foarte emoţionat. Acest subiect pare destul de greu de abordat pentru el. După câteva minute de ezitare, s-a aplecat şi s-a sprijinit cu coatele de genunchi şi a început să vorbească, cu privirea în podea.

— Nu mi-a plăcut niciodată să vorbesc despre acest lucru. A fost o perioadă foarte grea atât pentru mine cât şi pentru întreaga familie. A fost într-adevăr o nedreptate! Mi ş-a părut foarte nedrept faptul că el a plecat aşa, lăsând-o pe mama singură cu patru copii. Eu sunt cel mai mare dintre ei şi aveam paisprezece ani când a murit el, iar sora mea cea mai mică avea şase ani. Tata avusese o asigurare de viaţă, însă mama a trebuit să muncească din greu pentru a reuşi să acopere nevoile noastre de bază. La şaptesprezece

ani a trebuit să-mi întrerup studiile pentru a o ajuta pe mama, acceptând prima muncă pe care am găsit-o, pentru a câştiga bani pentru casă. Ştii ce mi-ar fi plăcut să devin? Avocat! În anul dinaintea morţii tatălui meu, i-am împărtăşit visul meu, iar el a râs e mine : pur şi simplu a izbucnit în râs. Râsul lui m-a făcut să sufăr atât de mult încât îmi venea să îl lovesc.

— Te-ai simţit respins în acel moment?

— Sigur că m-am simţit respins! Mi-a zis că nu era pentru mine aşa ceva, că eram prea pretenţios şi că, oricum, nu voi fi atât de bun la şcoală pentru a putea ţinti aşa de sus. Apoi mi-a dat de înţeles clar că nu va cheltui niciodată bani pentru aşa ceva, fiindcă, după părerea lui. Toţi avocaţi erau nişte hoţi. Nu i-am mai vorbit niciodată despre acest lucru, dar îmi promisesem că voi reuşi, indiferent ce credea el...

...De ce a trebuit să moară aşa de tânăr? Avea cincizeci de ani şi era şofer de camion. Într-o zi de iarnă, după ce condusese optsprezece ore, din cauza unei furtuni de zăpadă, a lăsat camionul la firmă şi a ajuns acasă la ora patru dimineaţa. Nu putea să intre cu maşina lui în garaj din cauza zăpezii abundente. În ziua aceea nu se putea parca nici pe stradă deoarece urma să se facă dezăpezirea pe la ora opt. Iar cum tata voia să doarmă mai mult, fără să mai fie nevoit să se trezească ca să mute maşina, a intrat în casă, a mâncat ceva şi apoi i-a zis mamei că se duce să dea zăpada la o parte, de la intrarea în curte. Mama s-a culcat la loc şi, când s-a trezit, a ieşit afară să-l caute pe tata şi l-a găsit mort, căzut pe jos pe lângă maşina lui. Tocmai curăţase zăpada, parcase maşina la locul ei şi a închis uşa de la garaj, iar apoi s-a prăbuşit la pământ.

Mario s-a îndreptat şi ne-a privit cu lacrimi în ochi. I-am dat o batistă şi un pahar de apă. S-a liniştit puţin apoi a continuat.

— M-ai întrebat dacă am trăit situaţii când am simţit nedreptate. Ei bine, aceasta ţi se pare destul? De atunci n-am mai trăit nciodată o perioadă atât de grea. Toate visele mele se năruiau. Si în plus, de ce a trebuit să fiu eu copilul

cel mai mare? Atunci am hotărât că nu voi mai merge la biserică. Nu voiam să mai ştiu nimic despre un Dumnezeu care se amuza pedepsind astfel oamenii. Am început reconcilierea cu Dumnezeu de abia după ce am urmat cursul *Ascultă-ţi corpul.*

M-a liniştit ideea că nu poate exista un Dumnezeu care pedepseşte. Acest lucru m-a ajutat să nu mai fiu atât de furios ca atunci.

— Mario, eşti de acord să spui că şi tu l-ai acuzat pe tatăl tău că a fost nedrept şi că te-a respins? Păcat că a murit, deoarece ai fi putut să afli lucruri interesante despre ceea ce a trăit el însuşi, în relaţia cu propiul său tată.

— Nu mi-a vorbit niciodată despre tatăl lui. Tot ceea ce îmi amintesc este că şi el era foarte tânăr atunci când tatăl lui a murit de peritonită. De asemenea, îi plăcea să povestească faptul că tatălui lui îi plăcea să citească mult şi că nu făcea prea multe lucruri în casă. Tocmai am făcut o legătură. Oare de aceea nu voia tata ca eu să îmi continui studiile la universitate şi a ales meseria de şofer de camion?...

...Nu i-am spus niciodată, însă şi eu m-am gândit adeseori că nu vreau să fiu ca el. Mi se părea că e vulgar. Prietenii lui, camionagii îşi spuneau bancuri foarte dure atunci când se întâlneau.Mâncau ca nişte porci şi beau foarte multă bere. Aveam un prieten al cărui tată era medic şi când mergeam la el mi se părea că părinţii lui aveau mult stil şi îmi plăcea mult acest lucru. Mi-am spus că într-o zi voi avea şi eu o meserie nobilă şi recunoscută, că şi eu voi avea stil, iar copiii mei vor fi mândri de mine.

Mario s-a oprit. Părea că e pe punctul de a izbucni în plâns. Apoi nu s-a mai reţinut şi a izbucnit în lacrimi. Ana s-a ridicat, a trecut în spatele lui şi l-a prins de după gât. A plâns împreună cu el.

— Dragul meu, sunt atât de fericită că poţi să vorbeşti despre tatăl tău. Ştiu că nu este uşor pentru tine, că întotdeauna refuzai să vorbeşti despre el atunci când te

întrebam. Ai vrea să ies afară şi să vorbeşti doar cu Lise? Crezi că aşa ar fi mai uşor pentru tine?

Mario continua să plângă, liniştindu-se treptat. A făcut semn că nu şi a strâns foarte tare mâna Anei. Eu am ieşit din birou, lăsându-i singuri câteva minute. Când m-am întors, Mario a continuat să se confeseze.

— Vorbind, mi-am dat seama cât de mult încercam să nu fiu ca şi tatăl meu. Ai dreptate Lise, povestea se repetă, de la o generaţie la alta. Acum înţeleg mai bine de ce nu vrea fiul meu să îmi semene. Oare de ce este atât de greu să ai o relaţie frumoasă, tată-fm? Oare câte generaţii vor mai trece înainte ca lucrurile să meargă bine?

— Ştii răspunsul, nu-i aşa?

— Vrei să spui că totul va fi mai bine atunci când va exista acceptarea? Cine trebuie să accepte? Fiul meu sau eu? Cât despre tatăl meu, acesta e mort şi nu are cum să facă acest lucru. Ce se poate face în astfel de situaţii?

— Nu este necesar ca toate persoanele implicate într-o situaţie să parcurgă demersul de acceptare în acelaşi timp.

Ceea ce este extraordinar în legătura cu noţiunea de acceptare sau de dragoste necondiţionată este faptul că, dacă o persoană ajunge la acceptarea totală, toţi ceilalţi implicaţi în acea situaţie primesc energia necesară pentru a face şi ei procesul de acceptare. Din persoana care a făcut această acceptare se degajă o rază puternică de iubire şi de lumină, care se va întinde până la ceilalţi. În general, totul se întâmplă pe un plan invizibil, dar este foarte puternic...

În cazul tău nu trebuie să îţi mai faci griji pentru fiul tău sau pentru tatăl tău, nici măcar pentru bunicul tău. Vei face acest demers pentru tine şi vei vedea consecinţele pe care le va avea. Chiar dacă strămoşii tăi nu mai sunt în viaţă, vor primi informaţia, la nivelul sufletului, lucru care îi va ajuta,, fie că sunt încă în lumea sufletelor, fie că s-au reîncarnat. În plus, această reconciliere importantă va avea un impact asupra generaţiilor viitoare. Împăcarea cu fiul tău va avea o influenţă directă asupra relaţiei dintre el şi

fiul său... Cel mai important este să faci acest lucru pentru tine, la început. Astfel, mai întâi trebuie să îţi acorzi dreptul de a-ţi fi respins tatăl şi apoi fiul şi să accepţi faptul că şi tu, la rândul tău, ai fost nedrept faţă de ei. Repet, ceilalţi ne acuză de acelaşi lucru de care îi acuzăm şi noi. Ego-ul nostru ne împiedică să vedem că şi noi am acţionat la fel ca cei pe care îi acuzăm. De aceea nu ne dăm seama de acuzaţia pe care ne-o aducem nouă înşine...

— Ceea ce spui este foarte interesant, dar cum poţi ajunge la acest lucru? Am ştiut întotdeauna că aş fi preferat să nu fiu tulburat de alegerile fiului meu şi am încercat mult să îmi reamintesc metoda de iertare despre care vorbeşti, însă de fiecare dată când vreau să fac ceva, parcă în mine ar fi un mic demon, care mă împiedică.

Îmi covine să cred că fiul meu nu are drepate şi că nu este rolul meu să încerc să se răzgândească. Nu vreau să spun că metoda ta nu este bună. Am experimentat-o cu un vecin şi a funcţionat. Însă, cu fiul meu este altceva.

— Este adevărat, cu unele persoane, mai ales cu cei apropiaţi este mai greu. Dar ştii că de fapt, cea mai mare dificultate este să te accepţi pe tine însuţi? Când ne este greu să ne reconciliem cu o anumită persoană, acest lucru se întâmplă doar pentru că acea persoană ne reaminteşte de un anumit aspect din noi pe care nu vrem să îl acceptăm. De aceea este bine să ne împăcăm mai întâi cu ceilalţi, pentru ca apoi să facem pace cu noi înşine. Îţi sugerez să te împaci cu fiul tău, trecând prin aceleaşi etape pe care i le-am spus mai devreme Anei. Pentru a vă ajuta pe amândoi, vă dau textul unde aveţi notate cele şapte etape de iertare şi reconciliere. Vă va ajuta să vă pregătiţi mai bine demersul. O să vezi, Ana, că ultima etapă constă în a face legătura cu tatăl tău şi deci totul se va rezolva, în acelaşi timp.

I-am lăsat să citească lista cu cele şapte etape şi am văzut că erau foarte emoţionaţi.

— Cum te simţi, Mario, la ideea de a efectua aceste etape, în relaţia cu fiul tău?

— Deocamdată nu prea ştiu ce să răspund. Tot ce ştiu este că vreau să se schimbe acesta situaţie, deoarece nu mai suport. De fapt, crezi că poate fi vorba despre o problemă care îmi consumă toată energia?

— Nu pot să îţi răspund la întrebare. Pot exista şi alţi factori, dar este sigur că fiecare resentiment întreţinut, ne absoarbe din energie. De altfel, tot ceea ce trăim în realitatea fizică, emoţională şi mentală şi care este contrar legilor iubirii, ne consumă energia.

Mai exact, atunci când nu ne ascultăm şi nu răspundem nevoilor noastre, în fiecare dintre cele trei dimensiuni, pierdem din energia naturală şi ne folosim energia de rezervă. Mario, se pare că de ceva timp, rezervele tale de energie s-au cam golit. Poate vei găsi un răspuns la întrebare după ce vei încheia demersul de acceptare. Nu m-ar surprinde deloc dacă îţi vei recâştiga o parte din energie, după ce am asistat de mai multe ori la acest fenomen, care se produce la mai multe persoane, în urma unui proces de reconciliere.

Pot chiar să spun că mulţi oameni se vindecă de afecţiuni sau chiar de boli, după o acceptare totală. Vom reveni altădată la acest subiect. O să mă întorc la întrebarea dinainte. Cum vă simţiţi, tu şi Ana, la ideea de a pregăti acest proces de acceptare, Ana, în relaţia cu fiica ta, Mario, în relaţia cu fiul tău? Încercaţi să vedeţi ce simţiţi la ideea de a face acest lucru.

— Pe mine mă incită, răspunse imediat Ana.deşi, mărturisesc că am emoţii" foarte mari. In acelaşi timp îmi este frică, chiar dacă nu înţeleg de ce îmi este frică. Sandra este fiica mea, nu poate să-mi facă rău. Simpla idee de a reuşi să vorbim, mă face să simt o mare uşurare, la nivelul pieptului, ca şi cum m-aş împlini. Este o senzaţie foarte plăcută. Sunt sigură că nu voi fi dărâmată de frică. Simt că am curajul necesar pentru a face acest lucru.

Iar eu, curajul de mă re-însufleţi. Tot ce ştiu este că acum mă simt golit şi totuşi, mă simt mai bine. Mă simt eliberat că am aflat de ce trăiesc acesta situaţie cu fiul meu. Nu pot

să spun că sunt excitat, dar ştiu că trebuie să fac ceva. Nu am nimic de pierdut dacă încerc metoda ta. Sunt foarte fericit la gândul că va fi bine cu David când ne vom vedea şi că nu va mai fi starea aceea tensionată între noi. Îmi este greu să cred că se va întâmpla acest lucru, dar sunt pregătit să fac partea mea din acest demers. Sper că şi el va fi pregătit. Da, acum am înţeles ce spuneai adineauri : dacă nu îl acuz, va fi pregătit să mă asculte. Ce se întâmplă dacă, fără să vreau, îl acuz de ceva? O să ratez totul, încă o dată?

— Ai auzit ce ai spus? «*Voi rata totul, încă o dată»,* fii atent la felul acesta de a gândi.

Ai putea să începi prin ai spune fiului tău că, deocamdată, îţi este foarte frică să ratezi încercarea, în calitatea ta de tată şi că speri că într-o altă zi, vei gândi altfel. Este important să îţi înţelegi frica. Acest lucru nu înseamnă să fii de acord cu ea, ci mai degrabă să recunoşti că frica aceasta este a ta şi că într-o zi vei ajunge să crezi că eşti un tată bun şi că acţionezi mereu în funcţie de capacităţile şi de cunoştiinţele tale. Treptat, pe măsură ce vei învăţa să accepţi această teamă, se va micşora. Suntem tentaţi să credem că, dacă acceptăm o frică, aceasta se va amplifica, însă se întâmplă exact invers. Este un fenomen imposibil de înţeles la nivel intelectual, deoarece legea acceptării este o lege spirituală, nu mentală...

Aşadar, dacă vei vorbi cu fiul tău şi, la un moment dat acesta se va simţi acuzat şi se va înfuria, tu vei şti că, în cazul tău, acceptarea nu este încă totală, că există etape pe care încă nu le-ai parcurs. In general. Este vorba despre etapa iertării de sine. Este foarte greu să acceptăm că le-am făcut celorlalţi exact ceea ce criticăm noi la ei. In cazul tău, acceptarea va fi totală când îţi vei acorda dreptul de a fi fost nedrept şi de a-i fi respins pe tatăl şi pe fiul tău, la fel cum au făcut şi ei. Dacă nu reuşeşti să faci acest lucru, demersul este făcut doar o parte. Spune-i fiului tău că încă nu ai reuşit să te ierţi şi că vă veţi întâlni altădată. Uneori există situaţii atât de dureroase, încât este nevoie de mult

timp pentru a ajunge la o acceptare totală. Să ţii minte lucrul cel mai important: intenţia ta contează şi ceea ce vrei să reuşeşti. Să nu uiţi ce îţi doreşti!

O să ne oprim aici, vă doresc mult succes în demersurile voastre. Ne vom revedea peste două săptămâni.

De reţinut din acest capitol

— Când trăim emoţii puternice, înseamnă că au existat aşteptări, fără un angajament.

— O aşteptare nu este justificată decât dacă a existat o înţelegere clară între două persoane.

— Este important ca acasă, la fel ca şi la locul de muncă, fiecare membru al familiei să ştie care sunt sarcinile lui.

— Când ai de făcut o alegere dificilă, între două posibilităţi, este indicat să verifici, pe o scară de la unu la zece, care dintre cele două posibilităţi te face să suferi mai puţin.

— Cu cât părinţii se acceptă mai mult aşa cum sunt, cu atât îi vor accepta mai mult copiii lor şi vor dori mai puţin să adopte comportamente contrarii celor ale părinţilor, pentru a-i face să reacţioneze.

— Când există un angajament sau o înţelegere între două persoane, este important să se stabilească în acelaşi timp consecinţele ce trebuie asumate, dacă una dintre persoane nu îşi ţine promisiunea. A stabili reguli, înseamnă să fii ferm, nu rigid sau autoritar.

— Cu cât mai mult încearcă o persoană să facă totul pentru a nu fi nedreaptă, cu atât mai mult va fi considerată astfel de către ceilalţi.

— Majoritatea dintre noi nu ştim că facem totul pentru a nu fi judecaţi într-un anumit fel şi cu toate acestea ceilalţi ne judecă astfel.

— A accepta o persoană înseamnă a-i acorda dreptul de A FI ceea ce vrea şi nu de a FACE tot ce vrea, mai ales dacă ceea ce face ne deranjează.

— Niciodată nu ne este frică pentru ceilalţi, ci pentru noi înşine.

— Adevărata problemă, în orice situaţie este frica pentru propria ta persoană, pe care o activează acea situaţie.

Legea manifestării spune că, cu cât ne canalizăm mai mult energia pe un anumit lucru, cu atât se va manifesta mai mult acel lucru. Cu cât vom încerca mai mult să nu fim ca o anumită persoană, cu atât mai mult vom deveni la fel ca ea. Această lege trebuie folosită doar pentru a crea ceea ce ne dorim cu adevărat.

Toate lucrurile neplăcute pe care le atragem în situaţiile cu cei apropiaţi ne ajută să devenim conştienţi de un demers de acceptare care nu a fost complet, atunci când eram copii sau tineri, având astfel posibilitatea de a face acest lucru la vârsta adultă. Cei apropiaţi nu sunt lângă noi pentru a ne face să suferim, ci mai degrabă pentru a ne ajuta să găsim iubirea adevărată. Atragem experienţe greu de acceptat, cu persoane de acelaşi sex cu părintele cu care am trăit experienţe asemănătoare, care au rămas neacceptate în copilărie. Când acuzăm pe cineva de un anumit lucru, acea persoană te va acuza de acelaşi lucru. In plus, acuzăm în acelaşi fel în care ne-am acuzat părintele de acelaşi sex cu acea persoană. Este dificil să recunoaştem că acuzăm astfel, deoarece ego-ul nostru nu vrea să recunoască faptul că am acţionat astfel, în momentul în care facem demersul de acceptare, în relaţia cu o altă persoană, toate persoanele implicate în acea problemă, mai multe generaţii, vor primi energia necesară pentru a se accepta la rândul lor. Acest proces este complet doar atunci când ne acceptăm pe noi înşine, când ne acordăm dreptul, fără să ne judecăm, de a fi făcut altora ceea ce îi acuzam noi că ne-au făcut. Este bine să recunoaştem o frică, pentru a ne ajuta să o acceptăm. Cu cât o vom accepta mai mult, cu atât se va diminua mai mult, chiar dacă ego-ul crede altceva. Când credem că este foarte dificil să ne reconciliem cu o altă persoană, acest lucru se întâmplă pentru că acea persoană ne reaminteşte ceea ce nu putem să acceptăm la noi înşine.

Capitolul IV
Mijloace practice de acceptare

— Ai un zâmbet frumos în dimineaţa aceasta, Ana. Ai aerul unei persoane care de abia aşteaptă să dea o veste bună. Păcat că Mario nu este cu noi astăzi, dar, după cum mi-a explicat la telefon, înţeleg că are nevoie de mai mult timp, pentru a completa procesul de acceptare cu fiul lui. A întreprins doar o parte din acest demers. Te ascult, cum a fost întâlnirea ta cu Sandra?

— Am avut nevoie de câteva zile înainte să pot vorbi cu ea. Exersam tot timpul, în gând. În cele din urmă, eram aşa de stresată încât mi-am spus că voi vorbi cu ea şi voi vedea ce va fi! Voi lăsa lucrurile în voia Domnului, cum spui. Şi tu uneori. Când i-am spus Sandrei că vreau să îi vorbesc ea a fost foarte precaută. Doar când i-am spus că vreau să îi vorbesc despre mine, despre adolescenţa mea şi despre legăturile pe care le-am descoperit, atunci s-a mai relaxat puţin. Duminică dimineaţă, am profitat de vremea frumoasă de afară şi ne-am aşezat pe terasa din spatele casei, am luat micul dejun, ştiind că vom avea tot timpul necesar pentru a vorbi. Mario ne-a lăsat singure, sub pretextul că merge la cumpărături. Am făcut aşa cum mi-ai spus şi, spre marea mea uimire, m-a ascultat atentă. Mi-am dat seama că era foarte interesată de ceea ce am trăit eu în timpul adolescenţei. De altfel, mi-a pus mai multe întrebări care m--au surprins... I-am spus că mi-am dat seama că o acuzam de faptul că era nedreaptă şi acest lucru însemna că şi ea mă acuza de acelaşi lucru. A descis ochii mari şi, încet, încet a început să zâmbească. Am întrebat-o în ce situaţii m-a considerat nedreaptă şi mi-a răspuns:

"*Chiar vrei să ştii? Nu te va şoca lucrul acesta?*" Am insistat, asigurând-o că vreau să ştiu şi că eram hotărâtă să merg până la capătul acelei probleme... Mi-a dat mai multe exemple, care mi-au tăiat răsuflarea. Mi-a fost greu să nu o întrerup, dar am reuşit până la urmă să mă destind

ascultând-o, ca şi cum aş fi fost şi eu adolescentă. Ceea ce m-a susprins cel mai mult, e faptul că i se părea nedrept că eu îi supraveghez mereu alimentaţia, spunându-i că trebuie să fie atentă la sănătate şi, mai ales la silueta ei. Mi-a spus: "*Pe de o parte, vrei să am o siluetă frumoasă, pe de altă parte, nu vrei să fiu sexi. Cel mai absurd e că tu nu eşti atentă la ce mănânci şi te îngraşi cate puţin, în fiecare an. Trebuie să recunoşti că e greu să te ascult.*" Nici măcar nu îmi dădeam seama că îi urmăream felul în care mânca, atât de strict. M-am gândit mult după aceea şi aş vrea să vorbesc cu tine despre acest subiect, după ce termin de povestit despre conversaţia mea cu Sandra... În final, a fost foarte bine. I-am spus cum aş vrea să se comporte ea, în legătură cu fricile mele, dar nu i-am cerut să facă nicio promisiune. Mi-am dat seama că eram mult mai pregătită să o accept, decât credeam înainte. De atunci au trecut cinci zile şi deja se simte o ameliorare în atmosfera din casă. Sandra se îmbracă la fel, dar acum mi se pare că e mai naturală şi nu o mai văd atât de sexi, cum mi se părea înainte... Când i-am mărturisit teama mea, la gândul că ar putea să rămână însărcinată, iar eu ar trebui să îmi asum consecinţele, nu i-a venit să creadă. "*Dar mamă, nu sunt idioată! Nu am făcut niciodată dragoste şi când voi decide să fac acest lucru, voi şti să mă protejez. Ţi-am spus doar că la şcoală ni s-a vorbit despre astfel de lucruri, am văzut şi un film şi chiar am asistat la o conferinţă, ţinută de o doamnă foarte interesantă. Nu-ţi mai fă atâtea griji pentru mine!*" I-am răspuns că, din păcate, îngrijorarea mea nu va dispărea aşa, pur şi simplu şi că nu ştiu când şi cum voi putea să mă eliberez de ea... Am mai spus: "*Chiar dacă nu crezi că ai putea să rămâi însărcinată fără să vrei, eşti pregătită să scriem împreună o listă cu consecinţele posibile, dacă vreodată ţi se va întâmpla acest lucru? Faptul de a ştii că eşti la current cu toate consecinţele, mă linişteşte, dar, deocamdată, faptul de a stabili împreună cum am putea rezolva aceste aspecte, e singurul lucru care mă poate ajuta să fiu mai puţin îngrijorată.*" A ezitat,

apoi mi-a spus că preferă să scrie lista ei singură, apoi să o compare cu lista mea. Şi ieri seară ne-a arătat lista pe care a scris-o. Se gândise la lucruri diferite de cele la care mă gândeam eu, de exemplu că şi-ar modifica silueta, că i-ar fi ruşine etc. A fost foarte plăcut să vorbim toţi trei atât de liber. Ne-a mărturisit că apreciază faptul că îi vorbim ca unui adult şi că ne-am făcut timp pentru a o asculta. Ne-am culcat apoi foarte liniştiţi, eu şi Mario şi sper că toate acestea mă vor ajuta să fiu mai puţin neliniştită. Simt ca Sandra este atât de informată şi de conştientă încât mi se pare imposibil să i se întâmple aşa ceva. Sunt foarte fericită! Azi dimineaţă m-am gândit din nou la discuţia noastră de ieri seară şi mi-am dat seama că eram iresponsabilă crezând că va trebui să îmi asum consecinţele pentru fiica mea, dacă ar rămâne însărcinată. Eu care am crezut mereu că sunt responsabilă! Ştiam că a fi responsabil înseamnă a-mi asuma consecinţele pentru deciziile mele, dar până la urmă am înţeles că acest lucru înseamnă în acelaşi timp să îi laşi pe ceilalţi saşi asume consecinţele pentru propriile lor alegeri. Eram la fel de iresponsabilă şi când îi ceream să se îmbrace altfel. O făceam să trăiască consecinţele fricilor mele. Acum am înţeles mult mai bine ce înseamnă să fii responsabil! De exemplu, dacă mănâncă orice sau prea mult, ea este cea care va trebui să-şi asume consecinţele. Rolul meu de mamă este să o educ, referitor la diverse aspecte, să o informez despre posibilele consecinţe şi apoi să o las pe ea să ia propriile ei decizii. Cât de bine este! Simplul fapt de a descoperi acest lucru, mă face să mă simt mult mai puţin vinovată şi mai puţin stresată în rolul meu de mamă. Acum înţeleg ce voiai să spui, Lise, când vorbeai despre faptul că suntem fie responsabili, fie vinovaţi în viaţă. Cât de greu este să asimilezi toate aceste noţiuni! Ar fi atât de util să învăţăm toate acestea, încă din copilărie!

— Am auzit de sute de ori ceea ce spui tu acum. Nu ne foloseşte la nimic să avem regrete in viaţă, deoarece nimeni nu poate şti de ce asimilăm anumite noţiuni, la un

moment dat. Nu ne rămâne decât să fim recunoscători şi fericiţi că am reuşit în -sfârşit. Sunt de accord cu tine că aceste noţiuni ar trebui predate încă din prima copilărie. Sper că într-o zi aşa va fi. Vezi, ceea ce ai făcut acum cu fiica ta, este un progres. Tocmai ai învăţat-o ce înseamnă să îţi asumi responsabilităţi şi cum să te reconciliezi, Ea are un avans important faţă de tine, nu-i aşa? Dacă lucrurile vor progresa astfel, de la o generaţie la alta, ne putem imagina că într-o zi vom trăi în armonie. Acum să trecem la altceva. Ai spus mai devreme că ai vrea să vorbeşti despre alimentaţie. Care este dificultatea ta, legată de acest aspect?

Nu despre alimentaţia aş vrea să vorbesc, ci mai degrabă despre greutate. Când Sandra mi-a vorbit despre asta, m-am înroşit de ruşine. Am simţit o senzaţie de strângere, la nivelul pieptului şi inima mea bătea foarte tare.Trebuie să recunosc că atunci când mă îngraş mă deranjează mult mai mult decât aş vrea să cred. În fond, am doar treizeci şi opt de ani şi, dacă voi continua să mă îngraş în fiecare an, la şaizeci de ani voi fi ca un elefant. Tocmai mi-am dat seama că mama a împlinit şaizeci de ani şi mi se pare că este prea grasă. Şi ea se îngraşă de ani de zile şi spune tot timpul că tatăl meu o iubeşte pentru ceea ce este şi nu pentru corpul ei şi că faptul că se îngraşă nu o deranjează. Nu înţeleg cum se poate accepta astfel. Când eram adolescentă, îmi spuneam că nu voi deveni niciodată aşa de grasă ca ea. Când mă gândesc la perioada aceea, mama nu era mai grasă decât mine acum.

— Ai observat când ai început să te îngraşi?

— Acum mai bine de zece ani. Am făcut o operaţie, o histerectomie şi, au fost câteva complicaţii, am stat în convalescenţă vreo şase luni, înainte de a merge din nou la muncă şi atunci m-am îngrăşat câteva kilograme. Am crezut că mă îngrăşasem pentru că nu eram suficient de activă, dar apoi nu am mai pierdut kilogramele în plus. După ce am reluat munca, m-am îngrăşat şi mai repede, oricum, timp de zece ani, cred că m-am îngrăşat vreo

douăzeci de kilograme. Nu îndrăznesc să vorbesc cu nimeni despre greutatea mea şi încerc să ascund grăsimea, cu hainele. Port chiar şi ciorapi pentru slăbit. De când Sandra mi-a atras atenţia asupra greutăţii mele, mi-am dat seama că încercam să mă amăgesc că nu e aşa de grav, că există femei mult mai grase decât mine.
Cu siguranţă, acţionez la fel ca mama. Oare şi pe ea o deranjează kilogramele în plus, dar nu vrea să recunoască acest lucru?

— înainte de a vorbi despre legătura cu mama ta, spune-mi cum te simţi în urma faptului că te-ai îngrăşat? Care e cel mai rău lucru care ţi s-ar putea întâmpla în situaţia asta?

Imediat ce am încheiat întrebarea, am văzut că avea lacrimi în ochi, îi tremurau buzele şi îşi freca măinile. Se ghemuise şi îmi spuse cu o voce răguşită:

— Cel mai râu lucru ar fi ca Mario să mă considere neatrăgătoare, să cunoască o altă femeie şi să mă părăsească.

Spunând aceste cuvinte a izbucnit în lacrimi. I-am sugerat să respire adânc şi să identifice locul din corp unde simţea mai tare durerea emoţională, pe care o trăia în acel moment.

— O simt în partea de jos a abdomenului, îmi răspunse ea. *Am ajutat-o să observe atent acea durere din burtă şi, prin tehnica pentru ABANDON s-a Calmat treptat, pentru a putea descrie mai bine ceea ce simţea.*

— Nu pot să-mi revinl Revenim la punctul de la care am plecat, nu-i aşa? Îţi aminteşti, Lise, că în timpul primei mele vizite ţi-am mărturisit că mi-e teamă că Mario mă înşală şi mă va părăsi? Când m-am hotărât să-ţi vorbesc despre greutatea mea, nu m-am gândit deloc că acest lucru ar putea avea vreo legătură cu frica mea. E incredibil cât de mult ne putem amăgi pe noi înşine! Acum îmi dau seama că mă îngraş, că mi-e frică să nu-l pierd pe Mario, că mi-e frică să nu fiu la fel de grasă ca mama. Ce pot face cu toate astea?

— Eşti la fel ca majoritatea oamenilor pe care îi întâlnesc. Imediat ce devii conştientă de o problemă, vrei "să faci ceva" ca să scapi de acea problemă.

— Nu este normal să vrei aşa ceva? Nu mai vreau să trăiesc aşa. Dacă ai şti de câte ori mi-am promis să nu mai mănânc biscuiţi şi să nu mai beau ciocolată caldă. E ceva mai puternic decât mine, nu pot să rezist. Ştiu, o să-mi spui să nu-mi mai cumpăr lucruri de felul ăsta, pentru a nu mai fi tentată. Dar nu pot, deoarece i-aş priva pe Mario şi pe Sandra, cărora le plac dulciurile. De ce eu mă îngraş şi ei nu, nu e drept!

Am izbucnit în râs şi ea m-a privit cu uimire.

— Nu râd de tine, Ana. Râd pentru că mi se pare amuzantă reacţia ta, atât de previzibilă. Dacă ai şti de câte ori aud genul acesta de Comentarii. Crezi într-adevăr că biscuiţii şi ciocolata te fac să te îngraşi? Probabil ştii că unele persoane mănâncă imens şi nu se îngraşă nici măcar un kilogram. Ştiinţa spune că sunt persoane care au un metabolism rapid, exact invers decât cei care se îngraşă foarte repede. De patruzeci de ani încoace studiez corpul omenesc şi acum sunt convinsă că orice funcţie fizică a corpului, oricare ar fi ea, este influenţată de mental şi de emoţional. De exemplu, inima, nu poate să înceapă să bată mai repede pentru ea însăşi. Are nevoie de o influenţă mentală sau emoţională pentru a-şi accelera ritmul. De ce, crezi tu, anumite persoane se îngraşă mai repede decât altele, au un metabolism mai lent sau mai rapid? Datorită felului lor de a gândi referitor la alimentaţie. Când mănânci biscuiţi, te simţi vinovată?

— Da, normal, mai ales când îl mănânc pe al cincilea şi îmi spun că acesta e ultimul. Încerc să mă conving să mă opresc şi apoi găsesc un motiv să continui spunându-mi că nu am mâncat pâine la prânz şi nu voi mai mânca a doua zi biscuiţi etc. Nu ţi-am spus ce e mai rău: Mario, care ştie că îmi plac biscuiţii, îmi aduce tot timpul alte feluri de biscuiţi. Uneori îl cert şi îl acuz că mă îngraş din cauza lui. Mă întreb

acum dacă nu face intenţionat asta, pentru a avea un motiv serios ca să mă părăsească.

— De aceea au biscuiţii efectul acesta asupra ta. Îţi dai seama câte temeri şi câtă culpabilitate declanşează în tine faptul că mănânci acei biscuiţi? Soluţia nu este să te privezi. Acum când am aflat că problema pe care o avem de rezolvat este frica ta de a fi părăsită de soţul tău şi nu problema legată de greutate sau de faptul că mănânci prea mulţi biscuiţi, ne vom concentra pe acest lucru.,. Am văzut că ai completat în chestionarul de la început faptul că părinţii tăi sunt in continuare împreună, deci tatăl tău nu a părăsit-o pe mama ta din cauză că s-a îngrăşat. De unde crezi că vine frica ta? Ai auzit-o vreodată pe mama ta spunând că ea a trăit frica aceasta, sau ai fost martoră la o situaţie dintre ei şi ai crezut că un bărbat îşi înşeală şi îşi părăseşte soţia dacă aceasta se îngraşă prea tare?

— Ştiu doar că mama nu are încredere în bărbaţi. A spus adeseori că bărbaţii se gândesc doar la sex şi că, pentru a-ţi păstra soţul, trebuie să-i dai atât cât vrea el. Dat fiind faptul că mama e aşa de grasă, m-am întrebat des cum reuşesc să facă dragoste. Nu-mi place să spun asta, dar mă gândesc de mult timp la faptul că tata nu o mai doreşte pe mama şi că probabil îşi satisface dorinţa în altă parte. Până la urmă era problema ei, să îşi-păstreze silueta de când era tânără. Nu am îndrăznit niciodată să vorbesc despre acest lucru cu mama. Îmi e jenă să fac asta.

Ei bine, Ana, acum ştii ce ai de făcut, nu? Ai început demersul de reconciliere cu fiica ta, rămâne să faci acelaşi lucru şi cu mama ta şi cu Mario. Încearcă să începi singură şi notează toate acuzaţiile pe care le aduci în continuare lui Mario şi mamei tale, referitor la subiectul nostru de azi. Apoi verifică cu ei, când te-au acuzat de acelaşi lucru. E important sâ nu uiţi faptul că ceea ce primim este în legătură cu intenţia noastră de la început. Acest lucru înseamnă că ar trebui să fii atentă pentru a vedea care erau intenţiile tale în situaţiile în care mama şi soţul tău te acuzau de ceva. După aceea vei afla că şi ei aveau aceleaşi

intenţii ca şi tine. De exemplu, crezi că mama ta voia să îţi facă rău atunci când vorbea despre felul în care poţi satisface sexual un bărbat? De altfel, să nu uiţi că, dacă o acuzi pe mama ta că e grasă, acest lucru înseamnă că nici ea nu se acceptă astfel şi sunteţi amândouă în aceeaşi situaţie. Pentru ea, faptul de a nega acest lucru o ajuta să supravieţuiască şi să nu simtă suferinţa. Nu o neagă pentru că e ignorantă, ci doar pentru că acest lucru o face să sufere. Şi mama ei era la fel de grasă?

— Da, dar pe vremea aceea, trăiau la o fermă şi acolo părea un lucru normal ca femeile să fie grase. Mama spunea că toate femeile din familia ei erau grase. Mai spunea de asemenea, uitându-se insistent la tata, că el îi promisese că o va iubi mereu, chiar dacă se va îngraşă mult. Tata se simţea stingherit când ea vorbea despre asta, dar nu spunea nimic. Se poate spune că şi-a ţinut promisiunea, dar nu cred că sunt fericiţi împreună. E ca şi cum s-ar tolera. Eu nu vreau să am o căsnicie ca a lor.

— îţi sugerez să vorbeşti cu mama ta mai întâi şi să îi împărtăşeşti tot ceea ce trăieşti. Să nu aştepţi nimic din partea ei: nu este obligată să vorbească. Şi cum va fi a doua oară când îi vei vorbi, probabil va fi mai uşor şi va fi mai deschisă. Dacă vezi că este receptivă, să nu uiţi că cel mai bun mijloc de a fi dechisă în faţa ta este să îi pui întrebări, fiind pregătită să auzi răspunsuri care poate nu-ţi vor fi pe plac. Scopul întâlnirii cu mama ta este să verifici ceea ce aţi trăit amândouă, să vă confesaţi una alteia, să vă eliberaţi şi nu să judecaţi comportamentul celeilalte. Dacă mama ta va simţi că mărturisirile ei sunt bine primite, va vrea să se confeseze mai mult. Toată lumea are nevoie să se confeseze, deoarece a păstra totul pentru tine devine o sarcină prea grea, pe termen lung. O persoană se confesează mai uşor atunci când se simte ascultată şi acceptată, fără să fie judecată Cum te simţi, la ideea de a vorbi cu mama ta?

Mă simt bine. Şi eu cred că de data aceasta va fi mai receptivă. Dar va fi mai greu cu Mario. Nu-mi vine să cred

cât de frică îmi este să nu mă placă, că mă va părăsi. Cu cât vorbesc mai mult cu tine despre acest lucru, cu atât am senzaţia că frica mea a crescut. E posibil aşa ceva?

— Frica nu creşte atunci când vorbeşti despre ea. Ceea ce trăieşti acum este conştientizarea acelei frici. Ai ascuns-o atât de bine şi ai respins-o încât, acum, când ai deschis locul unde ai ascuns-o, o simţi din ce în ce mai puternică, pe măsură ce locul în care ai ascuns-o, se deschide. Această frică de a fi abandonată de Mario, îţi arată cât de adâncă este rana ta de abandon. Cu cât este mai adâncă rana, cu atât este mai puternică frica. În plus, deciziile noastre sunt influenţate de fricile legate de rănile noastre. În loc să îţi faci alegerile în funcţie de nevoile tale, laşi să decidă ego-ul tău pentru tine... Îţi dai seama că ai atras spre tine un bărbat care şi-a părăsit soţia pentru a fi cu tine? Vezi cât de puternic este ego-ul? Acesta crede în continuare că este posibil ca Mario să te părăsească şi pe tine. Este convins că Mario poate întâlni o altă femeie care va rămâne însărcinată sau care va fi mai suplă decât tine şi atunci te va părăsi. Credinţele care ne alimentează ego-ul sunt foarte puternice.

— îmi ceri foarte mult. Ştiu că aceste întâlniri sunt necesare dacă vreau să schimb ceva. Când vorbeşti tu, totul pare uşor şi simplu. Dar când mă regăsesc singură cu gândurile mele, îmi este frică şi îmi imaginez tot felul de scenarii. Îmi spuneai adineauri că ego-ul nostru este puternic, dar nu e totul. Cred că şi imaginaţia mea este foarte puternică. Uneori vorbesc despre toate acestea cu prietena mea, Nicole şi îmi spune că nu sunt singura care are astfel de gânduri. Şi ei i se întâmplă acest lucru şi mai multor colege de-ale ei, cu care vorbeşte. Nu pot garanta că voi vorbi cu Mario şi cu mama, în intervalul de până la viitoarea noastră întâlnire, dar cu siguranţă voi face ceva. E ea şi în situaţia cu Sandra: mă grăbeam şi în acelaşi timp îmi era teamă.

Ai dreptate, Ana. Imaginaţia este de obicei foarte activă. Nu eşti deloc singura persoană care se lasă influenţată de

imaginaţie. Îţi poţi imagina ce ar putea să se întâmple pe planetă dacă toată lumea şi-ar folosi imaginaţia pentru a crea ceea ce vrea, în loc de a crea ceea ce nu vrea? Din câte ai spus, iţi foloseşti adeseori imaginaţia pentru lucruri care te sperie, înainte de a vorbi cu mama ta şi cu Mario, ai putea să încerci vizualizezi faptul că această întâlnire se va desfăşura bine, în iubire şi armonie? Vei vedea cât de mult te va ajuta acest lucru, pentru a avea mai mult curaj şi a trece la acţiune.

— Iţi mulţumesc, Lise. Cunosc de mult timp această tehnică, dar, ca şi în multe alte situaţii, am uitat-o. Sunt hotărâtă şi voi trece la acţiune. In fond, fac acest lucru pentru mine, eu voi avea de câştigat. Nu văd de ce aş ezita, adăugă ea râzând...

Înainte de a ne despărţi, aş putea să te mai reţin puţin, pentru a te întreba ce aş putea face, legat de problema de piele a Sandrei? M-a rugat să te întreb. De când are menstruaţie, de acum doi ani, nu reuşeşte să scape de coşurile de pe faţă. Are şi pe spate şi o deranjează mult, vara, când poartă costumul de baie. Îşi dă cu creme care ascund imperfecţiunile, ca să nu se vadă prea tare, dar e un lucru care o deranjează mult.

— Trebuie să-ţi spun, Ana, că nu îmi place să discut probleme care sunt ale unei alte persoane, absente, deoarece metoda mea de lucru se bazează pe răspunsurile pe care mi le dă clientul la întrebările pe care le pun. Sunt răspunsuri care mă ajută să o conduc pe acea persoană să găsească propriul ei răspuns. Crezi că fiica ta ar fi de acord să vină la mine? Cred că o jumătate de oră ar fi de ajuns pentru o astfel de problemă.

— De acord, o să îi spun. Îţi mulţumesc mult pentru vizita aceasta, care îmi dă din nou multe subiecte de gândire.

Câteva zile mai târziu, Mario a venit singur, A intrat încet, ca şi cum ar fi ezitat să vină sau ca şi cum ar fi fost nesigur de subiectul despre care voia să vorbească. După ce m-a salutat, încă mai ezita să se aşeze.

— Se pâre că nu eşti în apele tale astăzi. Eşti sigur că vrei să fii aici? Pentru ca întâlnirea noastră să fie eficientă, e important să fii aici, de bună voie şi să ştii ce aştepţi de la mine în timpul acestei întâlniri. Ştii acest lucru?

Da, sunt aici pentru că vreau acest lucru. Dar, sunt atâtea idei care se amestecă în mintea mea, încât nu mai ştiu cu ce să încep. Cum cred că ghiceşti, demersul meu în relaţia cu fiul meu nu a fost aşa de uşor cum îmi imaginam. Nu reuşeam să îl sun, găseam tot felul de scuze. Nu ştiu de ce îmi era atât de frică să îi telefonez, pentru a-i spune că voiam să îl văd. Uneori, mă aşezam în fotoliu, cu intenţia de a încerca să simt ceea ce trăiam şi să descopăr de ce îmi. Era atât de teamă să îl întâlnesc. Dar nu reuşeam: fie adormeam, fie mă enervam şi nu mai puteam să stau pe loc. Trebuia să găsesc ceva de flcut...

După două săptămâni, am avut în sfârşit curajul de a-l suna şi de a-l întreba dacă ne putem întâlni. I-am spus că am descoperit lucruri importante despre mine şi că aş vrea să ii vorbesc despre asta. Spre marea mea surprindere, el a acceptat imediat şi mi-a sugerat să mergem să luăm cina la restaurantul Italian de lângă casa lui, într-o seară in care el nu lucra. Eram atât de mulţumit să îmi dau seama că imaginaţia mea era cea care îmi jucase farse. Nu ştiu de ce, eram sigur că nu va vrea să ne întâlnim, credeam că îi e teamă să ne întâlnim. Ceea ce ştiu acum, este că mie îmi era frică să îl văd. Mi-a mărturisit apoi că şi lui îi era frică, dar dorinţa lui de a se împăca cu mine era mai mare. De aceea a acceptat să ne vedem... O dată instalaţi la restaurant, după ce am comandat mâncarea, i-am vorbit despre întâlnirea mea cu tine, despre ceea ce descoperisem despre tata şi despre frica mea de a clarifica lucrurile între noi. Am simţit că era puţin defensiv, când i-am vorbit despre reconciliere, dar l-am liniştit imediat, spunându-i că făcusem o legătură între ceea ce trăisem în relaţia cu tatăl meu şi ceea ce trăiam în relaţie cu el. I-am vorbit despre tatăl meu, despre copilăria mea, iar el m-a interrupt de câteva ori pentru a-mi pune întrebări. Atunci a

fost mai uşor să îi vorbesc... Apoi i-am arătat lista de acuzaţii aduse tatălui meu, pe care o scrisesem şi l-am întrebat pe David când m-a acuzat sau m-a judecat crezând că am aceleaşi trăsături ca şi tatăl meu. Pe moment a fost surprins să vadă lista şi simţeam că e jenat să îmi răspundă. Mi-a spus: "*Ceea ce ai trăit tu în relaţia cu tatăl tău nu are legătură cu mine, de ce mă întrebi* aşa *ceva?*" I-am explicat ce ne-ai spus tu referitor la repetiţiile de la o generaţie la alta şi, cum şi eu, când am auzit prima oară, aveam îndoieli. Când i-am spus că observi acest fenoment de douăzeci şi cinci de ani, la mii de persoane, am simţit că e deschis la această idee... S-a uitat din nou peste lista mea, a citit-o atent, apoi m-a întrebat: "*Nu vreau să te fac să suferi, eşti sigur că vrei să-ţi răspund?*" Din felul în care mă privea şi din tonul vocii lui, părea că devenise un băiat de doisprezece ani. Atunci am înţeles cât de frică îi era să îmi vorbească şi să mă rănească şi am simţit cât de teamă îmi era mie să nu fiu considerat un tată rău, fără inimă. Amintindu-mi sfatul tău cu privire la importanţa de a verifica, i-am mărturisit teama pe care o simţeam şi l-am întrebat dacă şi lui îi este frică să nu îl consider un fiu rău şi un tată rău faţă de propiul lui copil...

Mi-am dat seama că aşa era, deoarece a rămas tăcut şi părea foarte emoţionat. A ridicat capul şi îi era greu să mă privească în ochi. A întins mâna şi mi-a luat mâna, deasupra mesei, mărturisindu-mi cât de vinovat se simţea pentru că mă făcuse să sufăr cu alegerea lui profesională, dar deocamdată îi era imposibil să-şi schimbe meseria. I-am arătat din nou lista de acuzaţii şi i-am spus că insist să aflu în ce situaţii m-a acuzat şi el de aceleaşi lucruri. Nu vreau să intru în detalii, e de ajuns să spun că şi el, la rândul lui, m-a acuzat că sunt ingrat şi neînţelegător, că l-am abandonat şi nu l-am încurajat, că am fost nedrept cu el. Ceea ce m-a mirat cel mai mult, a fost când am ajuns la acuzaţia pe care o făceam tatălui meu, aceea că era vulgar şi lipsit de maniere. Fiul meu mi-â mărturisit că, atunci când era adolescent, îi era ruşine cu mine, când îşi aducea

prietenii acasă, deoarece făceam tot timpul pe snobul în faţa lor, încercam să epatez, povestindu-le detalii de la locul meu de muncă şi vorbeam despre oameni importanţi, mai ales despre femeile frumoase pe care le întâlneam, în timp ce el ştia prea bine că poveştile mele erau exagerate. Ştii ce credea atunci? Că, în ciuda eforturilor mele de a părea o persoană manierată, păream din contră, o persoană din topor. Cu atât mai mult cu cât atunci când mă lansam într-un discurs, prietenii lui îşi dădeau seama că nu aveam clasă. Fiul meu mi-a spus: "*Tată, ştiu că ai fi vrut să ai o carieră onorabilă, să ai clasă, dar nu reuşeai, se vedea e forţat.*"

Simţeam ca mi se taie răsuflarea. Nu mai ştiam ce să spun. Eu, care mă credeam mult mai bun decât tatăl meu. Acest lucru a fost cel mai dificil de acceptat pentru mine. A fost cât pe aici să-l întreb dacă el crede că are mai multă clasă decât mine, când lucrează într-un restaurant, pe post de ospătar. Mi-a fost foarte greu să mă abţin! Cred că a simţit acest lucru, fiindcă atmosfera s-a schimbat imediat. Era ca şi cum exista un perete între noi. Voiam să continui să-i spun ce cred legat de meseria lui şi cât de mult îmi doream să accept acest lucru, eram prea încurcat. El s-a uitat la ceas şi s-a ridicat brusc, spunând că mai avea ceva de făcut şi m-a întrebat dacă sunt de acord să continuăm concersaţia în altă zi. Şi a plecat. Am rămas cu gura căscată, timp de câteva minute. Mi-am spus că am făcut măcar o parte din demersul pe care îl începusem şi că rămăsese o uşă deschisă. O să ne revedem mâine.

— Şi acum ai înţeles de ce, în ciuda eforturilor pe care le făceai pentru a fi un bărbat cu clasă, nu reuşeai şi, din contră, păreai un personaj necioplit?

— Nu, nu prea. E adevărat că uneori mă lansez în discuţii aiurea, dar mi se întâmplă rar acest lucru. Am fost atent să-mi schimb maşina o dată la doi ani, să am o maşină nouă. E foarte important pentru imaginea mea de vânzător, care are success, cu atât mai mult cu cât fac mulţi kilometri pe an şi îmi place să am o maşină în stare bună. Sunt

întotdeauna bine îmbrăcat. Am făcut toate astea pentru a avea mai multă clasă decât tatăl meu. Nu înţeleg deloc de ce impresia pe care o las, e exact opusă. Poţi să-mi explicit asta?

— Dragă Mario. Există un adevăr foarte important, pe care l-am uitat: **nu putem deveni ceea ce vrem să fim, atâta timp cât nu acceptăm mai întâi ceea ce nu vrem să fim.** Ştii ce înseamnă acest lucru?

— Adică să accept faptul că sunt necioplit şi vulgar ca şi tatăl meu? NICIODATĂ.

— Ştii, Mario, acum ego-ul tău este cel care răspunde. El este cel care crede că ai fi necioplit şi vulgar este un lucru rău, că nu trebuie să fii NICIODATĂ aşa. Când tatăl tău era necioplit şi vulgar cu prietenii lui, crezi că era rău, că făcea acest lucru pentru a te face pe tine să suferi?

— Dacă pui aşa problema, nu, nu cred că o făcea intenţionat. Cred mai.degrabă că muncea foarte mult şi când voia să se distreze îşi pierdea controlul, făcând glume deocheate.

— Ţie nu ţi se întâmplă uneori să depăşeşti limitele, să-ţi pierzi controlul?

M-a privit un pic, a izbucnit în râs şi mi-a zis:

— Aici ai dreptate! Eu depăşesc limitele când fac cumpărături. După ce am muncit mult şi am câştigat mai mulţi bani, cumpăr o mulţime de lucruri care nu sunt nepărat necesare, mai ales haine. Incredibil, tocmai mi-am dat seama că Ana îmi spune uneori că hainele pe care mi le cumpăr sunt de prost gust. Nu ştiu de unde vine la mine pofta aceasta de a cumpăra haine sport, care au uneori culori ţipătoare. Mi-a zis că îi este ruşine cu mine când mă îmbrac aşa. Ceea ce o supără cel mai mult e că mă îmbrac bine atunci când merg la muncă, dar când ies cu ea nu îi fac pe plac. Acesta e un alt subiect de ceartă între noi. În plus, îi e ruşine că eu cumpăr reviste porno. Încearcă să le ascundă cât mai bine, de frică să nu le găsească fiica noastră sau altcineva.

— Când exagerezi cu cumpărăturile, vrei să îi faci rău altcuiva?

— Sigur că nu, ştii foarte bine. De altfel, ce influenţă poate avea asupra vieţii celorlalţi, faptul că eu îmi cumpăr multe haine? Le plătesc cu bani bine meritaţi. Oare nu am dreptul să îmi ofer ce vreau şi să citesc ce vreau? Pe Ana şi pe copii îi las întotdeauna să cumpere ce vor ei. Acum cred că am înţeles! Când tata exagera cu băutura, când mânca dezordonat sau devenea necioplit povestind lucruri deocheate, acest lucru nu îl privea decât pe el. Era vorba tot despre bariii LUI, pe care îi meritase şi despre corpul LUI, care era afectat. Ufl Câte lucruri putem conştientiza dacă săpăm în interiorul nostru., nu? Dar, chiar dacă mă simt bine descoperind toate acestea, nu-mi place să văd că adeseori am judecat lucrurile, fără un motiv anume. Este chiar greu să îmi dau seama cât de multă furie şi câte emoţii am trăit când de fapt trebuia să îl las pe tata să se poarte cum voia el.

— Foarte bine Mario! E o concluzie bună. Eşti pe cale să faci procesul de acceptare pentru ceea ce nu vrei să fii. Este o etapă esenţială pentru a trece la etapa următoare, care constă în a fi ceea ce vrei tu. Nici măcar nu mai e nevoie să îţi repeţi ceea ce vrei. O ştii foarte bine, în adâncul tău. Se va întâmpla de la sine, treptat, pe măsură ce nu vei mai judeca atitudinea de a fi necioplit sau vulgar, ca fiind ceva rău. Să nu uiţi că acest demers pe care îl faci pentru tine, te va ajuta să închei procesul de acceptare cu fiul tău, care are cu siguranţă aceeaşi frică de a nu fi necioplit ca tine. Va fi interesant când veţi vorbi amândoi despre aceste lucruri, la întâlnirea voastră de mâine.

De reţinut din acest capitol

— Când acuzăm o altă persoană, este vorba despre o lipsă de responsabilitate, deoarece vrem ca aceasta să îşi asume consecinţele propriilor noastre temeri.

— A fi responsabili, înseamnă a ne asuma consecinţele propriilor noastre decizii, ceea ce presupune de asemenea

să îi lăsăm şi pe ceilalţi să îşi asume consecinţele propriilor lor alegeri.

— A lăsa pe cineva să-şi asume responsabilităţile nu înseamnă a nu face nimic. O putem sfătui, o putem ghida, acceptând faptul câ acea persoană va trebui să îşi asume consecinţele, oricare ar fi decizia pe care a luat-o. Acesta este un foarte bun mijloc de a evita culpabilitatea.

— Orice funcţie fizică a corpului este influenţată de mental şi de emoţional.

— întotdeauna rezultatele depind de intenţiile noastre de la început. Acest lucru presupune să fim atenţi şi să observăm care era motivaţia noastră în situaţiile în care ceilalţi ne acuzau. Ştim că şi ei aveau aceeaşi intenţie ca şi noi.

— Când vrem să negăm o situaţie facem acest lucru pentru a nu suferi.

— O persoană se destăinuie mai uşor atunci când se simte ascultată şi acceptată, fără să fie judecată.

— Imaginaţia ar trebui să fie folosită pentru a vizualiza ceea ce am vrea să se întâmple şi nu invers.

— Nu putem să devenim ceea ce vrem, dacă nu am acceptat ceea ce nu vrem să fim.

Nu este nevoie să ne repetăm tot timpul ceea ce vrem. Ştim acest lucru, în adâncul nostru. Lucrurile se vor întâmpla de la sine, treptat, pe măsură ce nu vom mai judeca atitudinea de a fi ceea ce nu vrem, ca fiind ceva rău.

Capitolul V
A accepta să ai mai mult sau mai puţin decât alţii

Mario s-a uitat la ceas şi a reluat zâmbind.

— Mă bucur să văd că mai avem o jumătate de oră de petrecut împreună. După ultima noastră întâlnire am mai aflat ceva despre fiul meu. Dat fiind că îl voi vedea mâine aş vrea să-ţi vorbesc despre asta. Mama lui Michelle, nora mea, a murit subit anul trecut. Am ştiut mereu că părinţii ei

erau oameni cu stare, dar nu ştiam că a moştenit o sumă mare de bani despre care nici ea, nici fiul meu nu ne-au spus nimic, Anei sau mie. Nu mi-a plăcut faptul că am aflat acest lucru de la soţia patronului meu, care merge la acelaşi coafor ca şi Michelle. Se pare că îşi vorbesc des. Când patronul meu mi-a vorbit despre asta, nu ştia că eu nu aflasem nimic despre acea moştenire şi m-am străduit serios să-mi ascund surpriza. Numi vine să cred că ne-au ascuns aşa ceva. Oare le era teamă că le vom cere bani? Totuşi, ştiu şi că eu câştig destul de bine şi că nu ducem lipsă de nimic.

— Ce te deranjează cel mai mult în situaţia asta? Cum îţi afectează viaţa?

— Cu siguranţă nu îmi afectează cu nimic viaţa, dar mi se pare jignitor. Faptul că ne ascund aceste lucruri, lipsa de încredere pe care ne-o arată.

— Şi cum trăieşti în general o situaţie în care cineva îţi ascunde anumite lucruri?

— Destul e rău, e clar! E normal, nu? Cunoşti persoane cărora le place aşa ceva?

— Ai dreptate majorităţii oamenilor nu le place să li se ascundă ceva, orice ar fi. Dar, ştii la fel de bine ca mine că nu există două persoane care să trăiască exact la fel aceeaşi situaţie dată. De aceea te întrebi ce simţi tu, ce determină în tine acest lucru. Nu vom reuşi să trăim normal o situaţie neplăcută atâta timp cât nu am reuşit să aflăm ce am simţit în adâncul nostru. Aşadar, îţi pun din nou întrebarea: cum te simţi legat de ceea ce ai aflat şi ceea ce ţi-a ascuns fiul tău?

— Mă simt inferior şi ignorat, răspunse el furios. Ar trebui să-i vezi! Acum înţeleg de ce trăiesc aşa. Eram îngrijorat când vedeam că cheltuie atât de mult, mai ales de când şi-au cumpărat maşina cea nouă. Şi în plus, Michelle a fost promovată la serviciu. Lucrează la firma Bell Canada şi a obţinut un post de vice-preşedinte. Eram distrat când David mi-a spus asta, duminica trecută când a trecut cu copilul pe la noi. De ce are nevoie să lucreze, soţia lui, când are atâţia

bani? Acum pentru că are un post de răspundere, probabil că va lucra şi mai mult. Nu cred că e o ideea bună pentru o femeie care are un copil atât de mic. Şi asta nu e totul. Cum poate fiul meu să accepte acest lucru? O soţie care câştigă mult mai mult decât el! Eu nu aş accepta niciodată aşa ceva! Sigur se simte inferior. Dacă şi-ar fi continuat cariera de contabil, nu ar mai fi fost în situaţia aceasta. Ar fi avut sigur un salariu mai mare decât al ei.

— Să înţeleg că ţie ţi se pare nedrept ca o femeie să câştige mai mult decât soţul ei?

— Nu ştiu dacă e nedrept, dar mi se pare că nu e normal. Până la urmă, nu e rolul bărbatului să câştige bani şi cel al femeii, să crească copiii?

Vai, Mario! Se pare că toate astea te afectează mult. Îţi dai seama că acum ţii un discurs demn de generaţiile de altădată? Acesta e un exemplu foarte bun de credinţă care circulă de la o generaţie la alta. Vrei să continui să mai crezi aşa ceva? Uită-te în jurul tău. O să vezi că tot mai multe cupluri de tineri trăiesc ca şi fiul tău şi soţia lui. Pentru ei, a trăi în cuplu înseamnă a trăi în parteneriat. Nu contează cine câştigă mai mult sau ce sarcini îşi asumă fiecare dintre ei. Important e să se înţeleagă bine, sarcinile şi cheltuielile să fie bine repartizate între ei şi, mai ales, ca fiecare să respecte limitele şi capacităţile celuilalt. Acesta nouă atitudine face parte din schimbările din era Vărsătorului. E ordinea firească a lucrurilor. Cei care nu se pot adapta la schimări, trăiesc foarte multe emoţii, la fel ca tine... Deci, să recapitulăm. În situaţia în care nora ta a moştenit de la mama ei bani şi nici ea, nici fiul tău nu ţi-au spus nimic, Problema ta este că suferi pentru că ţi-au ascuns acest lucru, Pentru că nu au încredere în tine şi te deranjează faptul că nora ta câştigă mai mulţi bani decât fiul tău, lucru care nu ţi se pare normal. Dintre tot ceea ce am enumerate, care aspect te face să suferi cel mai mult?

— Ei bine... Nu-mi place deloc când mi se ascunde ceva, dar, ceea ce mă deranjează cel mai mult e faptul că, deşi e atât de bogată, vrea să mai lucreze încă şi, mai ales, faptul

că câştigă mai bine decât fiul meu. E ca şi cum David ar întrupa şi mai mult eşecul pe care l-a avut în profesie. Îmi era şi aşa destul de greu să mă obişnuiesc cu noua lui meserie şi acum a apărut încă un lucru la fel de greu de acceptat pentru mine.

— Când ai folosit cuvântul "eşec", ţi-ai dat seama că ai coborât vocea şi că ţi-a apărut o roşeaţă pe gât?

— Da, răspunse el, roşind şi mai mult. Simt cum căldura din zona gâtului urcă spre faţă. Acesta e lucrul care mă doare cel mai mult. Nu ştiu dacă voi reuşi vreodată să fiu mândru şi să spun tuturor că fiul meu e chelner şi că e întreţinut de soţia lui. Chiar crezi că un tată poate accepta aşa ceva?

— Nimeni nu ţi-a cerut să fii mândru cu profesia de chelner. Să-l accepţi pe fiul tău înseamnă să fii de acord cu alegerile lui, chiar dacă acele alegeri nu îţi convin, le dezaprobi. Ai dreptul la preferinţele tale, la fel ca toată lumea. Te-ai gândit vreodată că sigur există persoane care consideră meseria ta interesantă? Diversitatea e cea care face ca lumea să fie interesantă... A-l accepta pe fiul tău înseamnă în acelaşi timp să recunoşti că are propiiile lui experienţe de viaţă şi doar după ce va vedea consecinţele alegerilor lui va putea descoperi dacă sunt bune pentru el, dacă îi împlinesc nevoile. Nimeni nu trebuie să decidă în locul lui, nici măcar părinţii lui care îl iubesc mult... Mai devreme, când vorbeai de eşec, poate că cceea ce e cel mai greu pentru tine, e faptul că tu crezi că Al EŞUAT în rolul tău de tată, din moment ce fiul tău nu face carieră şi nu câştigă mai mult decât soţia lui?

Avea lacrimi în ochi. Părea că îi e greu să respire. A făcut sem că da, aşa este şi apoi şi-a fixat privirea undeva, deasupra capului meu, fără să spună nimic. După câteva momente, a respirat adânc şi mi-a răspuns, cu regret:

— Nu pot să-mi revin, îmi dau seama cât de mult l-am judecat pe tatăl meu pentru că nu e un tată bun şi mi-e frica să nu mă acuze şi fiul meu de acelaşi lucru. E foarte bine că il voi vedea mâine, o să pot să verific toate astea

cu el. Cu tot ce am învăţat de câteva săptămâni, nu mă va mira dacă cred ca sunt un tată rău. În locul lui, eu aşa aş judeca, mai ales dacă ţin cont de ceea ce a spus când ne-am întâlnit data trecută.

— Acum, când aţi clarificat adevărata problema pentru tine, ce vrei să faci în situaţia asta?

— îmi vine să spun că aş vrea ca nora mea să nu mai lucreze, dar îmi aduc aminte de ceea ce ai spus la prima noastră întâlnire. Nu pot să vreau ceva decât în situaţii pe care le controlez eu. Dacă vreau să controlez pe altcineva, atunci am aşteptări şi sigur voi fi dezamăgit. Aşadar, ce vreau eu? Aş vrea să fiu capabil să-mi văd de treburile mele şi să nu mă mai amestec în viaţa fiului meu. Vreau să pot să mă port firesc cu el, chiar dacă va vrea să rămână chelner toată viaţa! Uf, spun asta, dar în sinea mea, mă îndoiesc că voi fi capabil de aşa ceva.

Îmi place că eşti sincer. Cel puţin eşti capabil să îţi vezi propriile limite deocamdată. Chiar dacă te îndoieşti de faptul că vei reuşi acest lucru, îţi dai seama cât de important este să descoperi ceea ce vrei cu adevărat?

— Da, sunt de acord. Mă simt mult mai bine acum când ştiu de ce mă deranjează atât de mult această situaţie şi să văd ce efect eliberator are faptul de a şti ce vreau. Acest lucru îmi dă speranţă. Am un obiectiv şi sunt nerăbdător să-l ating.

— Cum te simţi la ideea de a-i vorbi lui David despre întâlnirea noastră, despre ceea ce trăieşti tu când el îţi ascunde anumite lucruri, despre ce-ai vrea să faci în relaţia cu el?

— Frică mă paralizează, dar ştiu că trebuie să fac asta. Mă simt atât de rău la ideea că relaţia noastră ar putea continua aşa. Nu mai vreau să ne vedem şi să vorbim despre vreme, despre banalităţi. Parcă am încerca să lăsăm doar să treacă timpul. Am observat că vizitele lui sunt tot mai rare şi mai scurte. Amândoi ne tot uităm la ceas. Oare cum de nu mi-am «at seama de toate astea până acum? Cu

cât vorbesc mai mult despre mine cu atât mai multe detalii îmi amintesc. Este formal?

— Sigur că da, i-am răspuns eu zâmbind. E foarte normal ce «"aieşţi tu. Nu e extraordinar faptul că îţi dai seama de toate stea înainte să se agraveze problemele? Aveţi încă mult timp, e si fiul tău, pentru a clarifica lucrurile. Venind aici, îmi arăţi unele tale intenţii şi vorbind cu fiul tău, poţi doar să vezi efectele bune.

— Lise, îţi mulşumesc că ai acceptat să mă primeşti din nou, atât de repede după ultima noastră întâlnire. Aş vrea să-ţi povestesc întâlnirea mea cu David. În plus, am avut ocazia să vorbesc şi cu Michelle. E foarte bine să clarifici lucrurile. Nu voi înţelege niciodată de ce îmi era atât de frică să fac asta. Presupun că toţi oamenii sunt ca mine, le este teamă să vorbească despre ce trăiesc şi, mai ales, să-şi dezvăluie sentimentele. Nu am învăţat niciodată cum se face acest lucru. Eu am învăţat, de exemplu, că a vorbi despre sentimentele mele e un semn de slăbiciune şi că femeile nu iubesc bărbaţii slabi. Eşti de acord cu mine?

— E adevărat că toleranţa faţă de un bărbat care se dezvăluie sau plânge în faţa celorlalţi, e un lucru destul de recent. Probabil ai observat că în filmele noi, vedem adeseori bărbaţi care plâng. Poate că femeile plâng mai mult decât bărbaţii, dar au tot atâtea probleme în a se vedea aşa cum sunt cu adevărat. Femeile, când cred că vorbesc despre sentimente, vorbesc mai degrabă despre emoţii, se plâng, acuză şi speră că celălalt se va schimba. Acuză, nu împărtăşesc ceva. Bărbatul, pe de altă parte, îşi refulează sentimentele şi nu spune nimic. Foarte adesea, de frică să nu fie acuzat, nici măcar nu ascultă ce spune femeia. Deci, omenirea în general are nevoie să afle mai multe lucruri despre ea însăşi, să devină mai conştientă de ceea ce simte, să descopere ceea ce vrea şi să fie capabilă să se exprime, să se destăinuie. Fiecare dintre noi avem un program bine stabilit. Dar putem să descoperim multă fericire dacă învăţăm acest nou mod de a trăi! Din câte văd tu tocmai experimentezi acest lucru. Ai observat cum îţi

strălucesc ochii? Parcă ai întinerit de când nu te-am văzut. Parcă şi mersul tău e mai uşor. Cât de minunat şi de util este corpul nostru fizic, nu-i aşa? Este oglinda a ceea ce se întâmplă în interiorul nostru.

Ai dreptate, Lise, mă simt mult mai bine acum. Chiar şi patronul meu m-a întrebat ieri ce s-a întâmplat, dacă afli câştigat la loto. Mi-a zis că nu mai sunt la fel, că par entuziasmat de ceva şi că am un aer fericit. I-am răspuns ca într-adevăr, sunt foarte fericit, dar că nu are nici o legătură c« banii, ci cu viaţa mea de familie. M-a privit uimit şi apoi a schimbat subiectul. Părea prost dispus fiindcă are marjl probleme cu cei doi copii care iau droguri, dar nu vrea sa vorbească despre asta... L-am văzut pe David acum trei zile şi de data asta mi-a zis să ne întâlnim la el acasă. Michelle lucra toată seara, iar micuţul Nicolas era la cinema cu bunicul celălalt. Era aşa de frumos afară încât ne-am aşezat pe terasă. 0 să-ţi povestesc în detaliu toată întâlnirea noastră.

— "Ştii, tată, am fost foarte tulburat de ultima noastră întâlnire. M-am gândit mult la ea. Mi-am dat seama de cât curaj ai avut nevoie ca să-mi împărtăşeşti toate astea. Am plecat foarte repede, ştii de ce?

— Pentru că credeai că eram furios?

— Nu chiar. E adevărat că dintr-o dată parcă se schimbase ceva între noi. M-am simţit stingherit.cel mai greu era faptul că mă simţeam ca un copil în faţa tatălui său. Am recunoscut faţă de mine că îmi era foarte frică să nu te supăr şi că nu mă mai iubeşti. Am avut nevoie de câteva zile să mă gândesc la toate astea. Nu aş fi crezut niciodată că ar putea să-mi fie frică de tine, ştiam că nu vreau să te fac să suferi şi că mă simţeam vinovat, dar nu eram conştient de acea frică.

— David, vrei sâ-ţi mărturisesc ceva? Şi mie îmi era frică de tatăl meu. Am avut nevoie de mult timp pentru a recunoaşte că îmi doream să mă iubească. Aveam o atitudine arogantă pentru a ascunde faptul că mi-aş fi dorit să mă iubească. Acum înţeleg că voiam ca tata să mă

iubească, în felul lui. Iar tu, David, vrei ca eu să te iubesc altfel, nu-i aşa?

Nu simt că mă mai iubeşti, mai ales de când am ales să fac o altă meserie,care ţie nu îţi place. Înainte nici măcar nu mă întrebam asta. Nu ştiu dacă mă simţeam iubit sau nu. Ştiu doar că mi-am continuat studiile pentru a-ţi face pe plac. Deci, am ajuns la concluzia că dacă voi studia pentru tine, atunci nu trebuia neapărat să mă simt iubit. În timpul ultimei noastre întâlniri, simţeam că vei vorbi despre meseria mea şi "ti-a fost teamă... Gândindu-mă după aceea mi-am zis că ar fi mai bine să clarificăm lucrurile o dată pentru totdeauna şi să vorbim deschis despre toate astea, deoarece şi eu cred că ne e foarte greu când ne vedem şi nu ne simţim în largul nostru şi ne grăbeam să ne despărţim. Ai observat cât de scurte Meneau întâlnirile noastre? Chiar şi micul Nicolas mi-a zis de mai multe ori că te vede mai rar. I-am răspuns că munceşti tarte mult. Îmi dau seama că preferam să-i spun orice fiului meu, decât să mă gândesc de ce statăeau lucrurile aşa. De ce era aşa de greu să stăm de vorbă? Tu ştii?

— Sunt de acord cu tine, David. Mi-e greu să vorbesc despre ceea ce trăiesc, despre sentimentele mele. Sunt bucuros că ai acceptat să continuăm conversaţia. Ştii, când mi-ai spus că atunci când erai adolescent ţi se părea că nu aveam clasă, am simţit cum mă înfuriam şi, fiindcă mi-era frică să nu te rănesc, m-am abţinut să spun ceea ce gândeam. Ştii ce aş fi spus?

— Da, atunci am simţit şi eu o stare de disconfort. Ştiam că vrei să-mi spui că meseria de chelner e mai prejos decât cea de cumpărător. Se spune că orice meserie e nobilă, dar se pare că tu nu eşti de acord cu asta. Spune-mi şi mie ce are atât de degradant meseria de chelner, după tine. Când mergi să mănânci la restaurant, nu eşti mulţumit că există oameni ca mine, care au ales să fie ospătari? Fără ei, eu şi alte mii de oameni cărora le place să mănânce la restaurant ar avea probleme.

— Ştii, nici măcar nu îţi pot răspunde. Cred că, oricare ar fi meseria pe care ai fi ales-o şi nu ar fi o ceea ce aş numi eu profesie de carieră", aş fi reacţionat la fel. Am reacţionat aşa pentru că mi-ar fi plăcut ca tata să-mi plătească studiile la universitate. Nu credeam că am rămas cu atâte resentimente faţă de el, dar văzând reacţia faţă de tine, trebuie să recunosc că acest lucru m-a rănit foarte mult. Ştiu că nu voi fi împăcat cu alegerea ta atâta timp cât nu voi face pace cu mine însumi.

— De ce cu tine însuţi? Îmi spui că i-ai purtat pică tatălui tău, nu cu el ar trebui să te împaci?

Am parcurs această etapă acum câteva săptămâni. Am înţeles faptul că tata, care nu voia să fie ca propriul său tată, a făcut tot ce a putut pentru mine. Acum pot să-mi dau seama că mă iubea. Pur şi simplu era convins că aş avea un viitor mai bun dacă nu voi merge la universitate. Era sigur că toţi avocaţii sunt nişte hoţi şi nu voia să devin şi eu ca cei pe care îi cunoscuse el. Îmi pare rău că nu am înţeles că mă iubea şi mai ales, mi-e ciudă pe mine pentru că m-am purtat la fel cu tine. Aşadar, nu cu el trebuie să mă impact, ci cu mine însumi. Aici am ajuns acum. Ştiu că ce a fost mai greu a trecut, fiindcă ştiu unde vreau să ajung. S-ar părea că, pentru majoritatea oamenilor, acceptarea de sine e mai grea decât acceptarea celorlalţi. Acum ştiu că e adevărat deoarece, imediat ce credîmi dai seama că nu am încheiat procesul de acceptare încheiat.

— Cum îţi dai seama de asta?

— Mai întâi a trebuit să văd care era problema adevărată din spatele dificultăţii pe care o aveam, de a accepta meseria ta. Am descoperit, cu ajutorul lui Lise Bourbeau, că era vorba de respingerea şi de nedreptatea pe care le trăisem în relaţie cu tatăl meu. Şi atâta timp cât mă consider nedrept sau mă resping în rolul meu de tată, e un semn că încă nu m-am acceptat. În realitate, de fiecare dată când acuzăm pe altcineva, acest lucru ne arată că ne acuzăm şi pe noi de acelaşi lucru sau că ne-am acuza dacă am avea şi noi acelaşi comportament. Ştiu că încă nu mă

accept din cauza unui alt incident care s-a întâmplat şi despre care aş vrea să-ţi vorbesc azi.

Apoi Mario mi-a spus că i-a fost greu să continuie. Încă îi era frică de reacţia fiului său. A respirat adânc, a luat o înghiţitură de bere şi a continuat.

— "Doamne, tată, ce vrei să-mi spui atât de grav şi de serios? Ai golit deja jumătate de sticlă de bere! E ceva grav?"

— Grav? Atunci da, mi s-a părut ceva grav. Chiar m-am infuriat. Îmi dau seama că încă îmi e frică să nu te acuz. Mi-e teamă de reacţia ta. Dar trebuie să-ţi spun. Am aflat de la cineva din afara familiei că Michelle a moştenit anul trecut o sumă mare de bani. Îţi poţi imagina cum se poate simţi un tată când află o astfel de veste aşa? Când am aflat că nişte străini erau la curent iar eu şi mama ta nu ştiam nimic? Poţi să-mi spui de ce nu ne-aţi spus nimic? Mi se pare că o astfel de veste bună ar trebui zisă în gura mare peste tot.

— Bine, tată, nu e nevoie să ţipi ca să te audă toţi vecinii, calmează-te. Ai dreptate să fii supărat. Sunt luni de zile de când vreau să-ţi vorbesc despre asta, însă Michelle nu mă lasă. Spune că o să fii gelos, că nu vei accepta să ai o noră mai bogata decât fiul tău, că nu vei primi vestea ca pe o veste bună. Pe moment am fost de acord cu ea. Dar, după câteva luni, mai ales când tu îmi puneai întrebări cu privire la anurnite cheltuileli pe care le făceam, întrebându-mă cum ne puteam permite aşa ceva, am început să mă simt din ce în ce mai stânjenit. Voiam să-ţi povestesc totul, dar Michelle îmi ea tot timpul să mai aştept. Până la urmă, era vorba de banii ei.

— Nu sunt de acord cu tine. Dacă într-adevăr ai fi vrut să-mi vorbeşti, ai fi putut să faci asta şi să-mi ceri să nu-i spun lui Michelle că am aflat. Cred că de fapt tu nu voiai să-mi spui şi spui că e decizia soţiei tale.

— Dacă nu vrei să mă crezi, poate ar fi mai bine să punem capăt acum discuţiei. Cred că o să mă enervez şi nu vreau apoi să-mi pară rău de ce am spus. Cred că e prea

important ce încercăm să facem acum aşa că e bine să nu cădem iar în vechile noastre obiceiuri.

— Eşti de acord să ne oprim acum şi să reluăm conversaţia săptămâna viitoare?

— Fiul meu, chiar devii înţelept! Ai perfectă dreptate. Mă bucur că mă ţii la locul meu. E adevărat că am tendinţa să te acuz. Văd că încă sufăr din cauza asta. Ştii ce mă deranjează cel mai mult în situaţia asta? La început, credeam că e vorba de faptul că mi-ai ascuns ceva, dar am descoperit că e vorba mai mult de faptul că Michelle e bogată şi lucrează încă şi, mai ales, că are un salariu mai mare decât al tău. Mi-e ruşine din cauza asta. Nu ştiu cum poţi suporta aşa ceva. Dacă aş fi în locul tău, cred că aş munci şapte zile din şapte la restaurant doar ca să pot spune că câştig mai mulţi bani decât soţia mea.

— Tată, îţi dai seama că tu mai crezi în prostiile astea vechi: femeile nu au dreptul să câştige mai mult decât bărbaţii? De ce e aşa de greu să accepţi asta? Eu şi Michelle suntem foarte bine şi acest lucru nu ne deranjează, nu văd de ce laşi asemenea detalii neimportante să te deranjeze atât de tare. Michelle cred că şi-a dat seama cât de tare te va deranja să afli asta, acum înţeleg de ce nu voia să-ţi spun.

— Credea că nu voi descoperi niciodată? Mă consideră prost?

— Ego-ul tău a fost foarte jugnit, nu-i aşa? Relaxează-te, tată, eşti roşu de furie. În fond, te înţeleg, nu e uşor pentru tine. Dar crede-mă, îţi garantez că Michelle nu a vrut să-ţi facă rău. Din contră, voia să evite să trăieşti emoţii puternice. Când îi spuneam că ar fi timpul să îţi spunem ţie şi mamei despre moştenirea ei, ea îmi spunea să mai aştept, până când va găsl un mijloc mai uşor, mai ales pentru tine. Acum îmi dau seama că nu era o idee bună, dar ce vrei să fac? E moştenirea ei si trebuie să-i respect alegerea... Mai devreme mă întrebai de ce nu ţi-am spus, fără să ştie Michelle. Nu puteam să fac asta deoarece aş fi minţit-o pe soţia mea. Nu voi minţi

niciodată cineva pentru a mulţumi pe altcineva. Nu mi-ar plăcea să mi se facă aşa ceva şi deci nu o fac nici eu altora.

— Bine, David, sunt de acord. Acum îţi înţeleg mai bine punctul de vedere. Lasă-mi timp ca să pot accepta toate astea. Vezi, cât de bine e să vorbim. Sunt fericit să pot vorbi cu tine şi pentru că am început acest demers cu Ana. Ne ajută mult. Când mi-a vorbit prima oară despre asta, nu voiam să mă implic. Cred că îmi era teamă că dacă ea se va implica prea mult, asta ar dăuna relaţiei noastre. De aceea am vrut să o însoţesc la cea de a doua vizită. Mi se părea că prima ei întâlnire cu Lise Bourbeau îi făcuse atât de bine, încât eram curios să descopăr cauza".

Mario mă privea cu o licărire în ochi, plin încă de întâlnirea frumoasă cu fiul lui. Simt mai ales că e foarte mândru de el. A încheiat povestea despre întâlnirea cu David, foarte bucuros să-mi spună că s-au îmbrăţişat foarte spontan şi firesc.

— Mario, sunt foarte fericită pentru tine şi pentru că ai făcut acest demers cu fiul tău. Ţi-ai dat seama că i-ai ajutat pe fiul tău şi pe soţia ta să-şi conştientizeze teama de a fi mai presus decât alţii?

— Cred că ai dreptate. David nu mi-a spus că se temeau amândoi de asta, dar puţin mai târziu, în seara aceea, după ce am terminat berea, s-a întors şi Michelle acasă. Am profitat şi i-am spus şi ce vorbisem cu David şi că voiam să aud şi varianta ei, mai ales să aflu de ce îi fusese atât de frică să-mi spună despre moştenirea ei.

Atunci mi-a mărturisit că mama ei moştenise o sumă mare de bani, la moartea naşei ei care nu avea copii. Fraţii şi surorile naşei au fost foarte geloşi şi nu au mai vrut să vorbească cu Michelle. Ei credeau că ea ar fi trebuit să împartă totul cu membrii familiei. După acest incident relaţiile nu s-au mai îmbunătăţit deloc. Michelle de abia îşi cunoaşte unchii şi mătuşa, precum şi verii. Nici măcar nu îi invitase la nunta ei, sub pretext că era unicul copil şi voia doar o ceremonie restrânsă în compania mamei şi a tatălui ei. Nu voia să vorbească despre asta, ca şi cum ar fi vrut să

uite acea parte din viaţa ei. În urmă cu câteva zile a făcut o legătură şi voia să-l vorbească lui David despre asta. Chiar luase hotărârea să ne spună ea însăşi şi nouă... Acum încep să-mi dau seama, Lise, cât de adevărat e ceea ce-i spuneai data trecută Anei: faptul că demersul pe care îl facem pentru noi are repercursiuni asupra celor din jur. În timp ce Ana, fiul meu şi eu încercam să rezolvăm situaţia aceea, Michelle făcea acelaşi lucru. Poţi să îmi explicit de ce avem cu toţii temeri, în aceeaşi familie?

— îţi aminteşti că am spus că atunci când trăieşti o frică, în relaţie cu cineva, acea persoană trăieşte aceeaşi frică în relaţie cu tine? E indicat să începi procesul de acceptare cu acea persoană. După aceea vei deveni conştient de faptul că toţi care sunt legaţi direct de tine şi de acea persoană, au aceeaşi frică. Legea atracţiei ne guvernează planeta, de aceea suntem atraşi întotdeauna de cei care au de rezolvat aceleaşi probleme ca şi noi. După cum ai constatat, chiar dacă unii nu sunt conştienţi de frica pe care o au, fac un demers cu ei înşişi, în acelaşi timp cu tine. Aceasta este marea putere a acceptării, are efect asupra tuturor celor cu care trăim acea situaţie. Ştie de unde provine teama de a avea mai mult sau mai puţin decât alţii?

— Din ceea ce am auzit până acum aş spune că provine din influenţa familiei noastre. E ceva ereditar?

— Nu neapărat. Nu moştenim fricile şi problemele părinţilor noştri. Ne-am ales părinţii mai degrabă pentru că ei au aceleaşi probleme de rezolvat ca şi noi, ceea ce este din nou legat de legea atracţiei.

— Michelle mi-a spus deja că a învăţat faptul că noi suntem cei care ne-am ales părinţii, dar mi-e greu să cred asta. Încep treptat să fiu mai deschis la ideea că s-ar putea să avem mai multe vieţi, că nu murim de tot. Dar noţiunea aceasta legată de alegerea părinţilor e foarte greu de acceptat. Cum poţi fii atât de sigură? Ce dovezi ai?

Ştiu că nu e deloc uşor de acceptat ideea că noi ne alegem părinţii înainte de a ne naşte. Această acceptare e posibilă în timp, când ne însuşim noţiunea de lege a

atracţiei care guvernează planeta şi când punem în practică noţiunea de responsabilitate. Acordă-ţi timp pentru a asimila cele doua noţiuni... În ceea ce priveşte reîncarnarea, nu am nicio dovada tangibilă, în afara unor mărturii pe care le-am auzit de la persoane care spun că recunosc locul când ajung pentru prima. Oară într-o ţară. Recunosc locuri în care nu au fost niciodată sau ajung să înţeleagă şi să vorbască limba dintr-o ţara străină, după doar câteva săptămâni. Cunosc o doamnă care e oarbă din naştere. La vârsta de trei ani s-a aşezat la pian şi a cântat fără niciun efort. Cum se explică această memorie? Ştii, David, cu cât înveţi să simţi, să intri în contact cu sentimentele tale şi nu doar cu emoţiile tale, cu atât vei putea simţi mai bine dacă un enunţ e adevărat sau nu pentru tine, la un moment dat. Vei simţi acest lucru în adâncul tău. Vei ştii că e adevărat fără să ştii de unde ai aflat acest lucru. Aşa ştiu că viaţa continuă fără încetare. Iar dacă cineva îmi va vorbi despre un concept care mi se va părea mai adevărat de reîncarnarea, în care cred acum, voi adera fără să ezit la acea nouă noţiune.. A crede înseamnă a considera adevărat ceva. Adevărul e diferit şi relativ pentru fiecare dintre noi. Trebuie întotdeauna să avem încredere în ceea ce simţim. Când te simţi bine cu o nouă noţiune, înseamnă că e ceva ce îţi convine în acel moment. Dacă te simţi rău, e important să vezi dacă e ceva ce vine din inima ta. Atunci nu mai trăieşti frica, ci o certitudine, că acea noţiune nu corespunde nevoilor tale. Atunci când ego-ul este cel care te împiedică să aderi la o nouă noţiune, simţi frică. Dacă laşi ego-ul să te convingă să nu aderi niciodată la ceva nou - în asta constă specialitatea lui - acest lucra va dăuna mult capacităţii tale de a accepta o persoană sau o situaţie.

— De ce nu vrea ago-ul nostru să aderăm la ceva nou?

— Deoarece ego-ul nu vrea decât un singur lucru: să se hrănească pentru a nu dispărea. Ceea ce îl alimentează cel mai mult este repetiţia lucrurilor în care crede. De aceea repetăm mereu aceleaşi experienţe în viaţă, chiar dacă

sunt situaţii neplăcute. Ego-ul se hrăneşte şi capătă tot mai multă forţă.

Când apare ceva nou, îi este foarte frică să nu dispară şi să-şi

Piardă puterea asupra celui care îl alimentează... Şi atunci faptul de a nu mai crede că e ceva rău să fii mai bogat sau mai sărac decât altcineva, vă va ajuta să fiţi mai mult voi înşivă, să nu vă mai alimentaţi atât de mult ego-ul. Astfel ego-ul se micşorează treptat. Îţi sugerez să verifici cu Ana dacă şi ea simte aceeaşi frică pe care o aveţi voi trei. E foarte posibil, doar te-a ales ca soţ. Să ne întoarcem la întrebarea mea, de unde vine acea frică? Provine din rana voastră de nedreptate. Toate credinţele sunt rezultatul unor răni. Îţi aminteşti că am vorbit despre asta, în legătură cu tatăl tău? Cu cât este mai mare o tara, cu atât mai mult ego-ul va întreţine mai multe credinţe pentru a alimenta acea rană. Oamenii cărora le este frică să fie nedrepţi, simt această frică - uneori inconştientă, de a avea mai mult decât alţii sau ca alţii să aibă mai mult decât ei.

— E foarte posibil să ai dreptate, adeseori am auzit-o pe Ana spunând despre ceva că nu e drept. O să-i povestesc conversaţia noastră. În încheiere aş vrea să-ţi mulţumesc foarte mult, deoarece sunt sigur că relaţiile mele cu fiul meu şi cu nora mea se vor îmbunătăţi foarte mult. Am reuşit chiar să-i mărturisesc norei mele, Michelle, dificultatea mea da a accepta ca ea să câştige mai mulţi bani decât fiul meu şi a râs. Mi-a răspuns: "Bănuiam asta! Când vorbeai despre femei care câştigă mulţi bani, simţeam că te deranjează acest lucru. Pentru Dumnezeu, explică-mi şi mie de ce te deranjează!" I-am povestit ceea ce îi spusesem lui David şi am simţit că era foarte fericită că i-am împărtăşit acest lucru. Mă privea altfel, ca şi cum ar fi descoperit o latură a mea pe care nu o cunoştea. Când am plecat de la ei, fiul meu şi nora mea m-au îmbrăţişat şi am simţit că erau mult mai liniştiţi pentru că lucrurile se clarificaseră între noi. Nu pot să-ţi spun cât de fericit eram. Ce eliberare!

De reţinut din acest capitol

De când a început era Vărsătorului, e în ordinea firească a lucrurilor ca cuplurile să nu mai acorde importanţă împărţirii sarcinilor, după regulile tradiţionale şi nici să ţină cont de care dintre ei doi câştigă mai mult. Ceea ce este important este fericirea şi respectul limitelor şi a capacităţilor fiecăruia. A accepta înseamnă a spune da alegerilor celuilalt, chiar dacă nu ne convin sau chiar dacă nu suntem de acord cu ele. Putem să ne păstrăm propria părere sau să rămânem fideli propriilor noastre preferinţe, înseamnă de asemenea a recunoaşte faptul că celălalt are propriile lui experienţe de trăit şi doar când va descoperi consecinţele alegerilor lui, va ştii dacă aceste experienţe îi convin, dacă răspund nevoilor lui.

— Nu putem vrea decât lucruri pe care le putem controla. Când vrem să controlăm pe altcineva, suntem în situaţia în care avem aşteptări şi atunci există posibilitatea să fim dezamăgiţi.

— Pentru fiecare problemă trăită, e important să descoperi adevărata problemă care e diferită de situaţia în care e trăită acea problemă şi apoi să decidem ceea ce vrem noi.

— Femeile au aceleaşi dificultăţi de a se dezvălui, de a-şi mărturisi sentimentele, la fel ca bărbaţii. Aceştia nu vorbesc despre sentimente, iar femeile cred că plângându-se şi acuzându-l pe celălalt, îşi dezvăluie sentimentele. Mai mult foloseşte acuzaţiile decât împărtăşirile.

— Cea mai mare utilitate a corpului nostru fizic este de a fi oglinda a ceea ce se întâmplă în interiorul nostru.

— Pentru majoritatea oamenilor, acceptarea de sine este mai dificil de atins decât acceptarea celorlalţi.

— Fiecare acuzaţie îndreptată asupra altei persoane ne arată faptul că ne acuzăm de acelaşi lucru sau ne-am acuza în cazul în care am avea acelaşi comportament ca şi celălalt.

— în momentul în care facem un demers de acceptare în interiorul nostru, există repercursiuni asupra celor din jurul nostru, care sunt implicaţi în acea situaţie.

— Legea atracţiei conduce planeta şi de aceea suntem întotdeauna atraşi de persoane care au aceleaşi răni ca şi. Noi, aceleaşi credinţe şi aceleaşi temeri. Legea atracţiei ne determină să ne alegem părinţii, înainte de a ne naşte, deoarece aceştia au aceleaşi situaţii de rezolvat ca şi noi. Nu moştenim credinţele şi fricile părinţilor noştri.

A crede înseamnă *a considera ceva adevărat.* Pentru fiecare dintre noi, adevărul e diferit şi relativ. Trebuie întotdeauna să avem încredere în ceea ce simţim. Când ne simţim bine în faţa unei noi noţiuni, înseamnă că e ceva bun pentru noi în acel moment. Dacă ne simţim rău, e important să verificăm dacă acel lucru vine din inima noastră. Atunci nu mai simţim frică, ci o certitudine că acea noţiune nu corespunde uneia dintre nevoile noastre. Atunci când ego-ul ne împiedică să aderăm la o nouă noţiune, trăim o teamă.

— Ego-ul nu vrea ca noi să aderăm la tot ceea ce este nou deoarece el vrea doar să se alimenteze, pentru a nu dispărea. Ceea ce îl alimentează cel mai mult, este repetarea a ceea ce crede. De aceea repetăm mereu aceleaşi experienţe în viaţă, chiar dacă sunt situaţii neplăcute. Ego-ul se hrăneşte şi dobândeşte tot mai multă forţă. Când apare o noţiune nouă îi este foarte frică să nu dispară şi să nu mai aibă putere asupra celui care îl alimentează.

— Oamenii care au suferit de rana de nedreptate au toţi această frică - adeseori inconştientă- de a avea mai mult sau mai puţin decât ceilalţi.

Capitolul VI
Acceptarea pierderii

Mario m-a sunat săptămâna trecută pentru a mă întreba dacă aş putea să o primesc pe fosta lui soţie, Rita, mama

lui David, care este tot mai tristă şi nu reuşeşte să îşi revină după pierderile pe care le-a suferit. Îşi dorea să o ajut, dar încă este furioasă pe el şi pe toţi cei care sunt fericiţi, mi-a spus el.

Azi am primit-o pentru prima întâlnire.

— Bună ziua, doamnă Bourbeau. Am venit la recomandarea lui Mario, dar vă previn că nu sunt deloc convinsă că mă veţi putea ajuta. Viaţa mea e o serie de nefericiri şi mă întreb mereu cu ce am greşit faţă de Dumnezeu din moment ce mă pedepseşte aşa. Vorbesc foarte rar cu Mario, deoarece ajung tot timpul să plâng şi să mă enervez şi atunci îmi închide telefonul. Nu pare să înţeleagă ceea ce trăiesc eu şi încearcă tot timpul să mă convingă de ceva. Cu toate acestea, ne-am întâlnit săptămâna trecută, într-o cafenea unde mă oprisem să-mi iau un sandwich şi el era singur la masă, tocmai termina de mâncat. M-am aşezat lângă el şi am fost foarte surprinsă de atitudinea lui. Mi se părea mai blând ca de obicei şi nu mă întrerupea deloc în timp ce vorbeam. Mi-a spus că nu se simte în stare să mă ajute să-mi rezolv problemele, dar că ştie pe cineva care ar putea face acest lucru. Nu ştiu exact ce s-a întâmplat de fapt, dar părea atât de entuziast când vorbea de un demers pe care îl parcurgea, încât am hotărât să ţin cont de sugestia lui. Aşa că am venit aici!

I-am explicat pe scurt ce făceam şi i-am spus că nu pot ajuta cu adevărat decât persoanele care vor într-adevăr să se ajute ele însele, care sunt într-adevăr hotărâte să-şi îmbunătăţească viaţa. Când am întrebat-o dacă e pregătită să ia această decizie azi, mi-a răspuns sec.

— Ce credeţi că vreau să fac venind aici? Nu e o dovadă că uni doresc ca viaţa mea să se schimbe?

— Nu, i-am răspuns eu. Multe persoane fac terapie personală cu scopul de a fi ascultate, fără însă să vrea nepărat să-şi rezolve singure problemele. Aşteaptă tot timpul ca cei din jurul lor să se schimbe, sperând că aşa vor fi mai fericite. Eu ştiu că aşa ceva este imposibil. Cei din jurul nostru nu îşi pot schimba atitudinea faţă de noi decât

dacă noi începem să ne schimbăm în interior. Şi înainte ca atitudinea noastră interioară să se poată schimba, e foarte important să fim conştienţi de atitudinea dăunătoare pe care o întreţinem. Rolul meu este să-i ajut pe clienţii mei să-şi deschidă conştiinţa, dar înainte de orice, am nevoie să simt că acea persoană îşi doreşte cu adevărat asta.

— Ce ar trebui să fac să vă demonstrez că vreau ca viaţa mea să se schimbe?

— Am un test pentru tine. Mai întâi, ţin să precizez că mie îmi place să-mi tutuiesc clienţii, sper că îţi convine acest lucru. Dacă nu, spune-mi şi nu voi face asta. Şi tu poţi să mă tutuieşti. Înainte de a concepe un demers împreună, aş vrea să-ţi dau prima carte pe care am scris-o, să o citeşti, până săptămâna viitoare. Am văzut pe fişa ta, că nu ai participat niciodată la un curs sau la o conferinţă organizată de noi şi că nu ai citit nicio carte. Este o lectură importantă pentru tine, deoarece doar după ce vei termina cartea vei şti dacă te simţi bine cu abordarea pe care o folosesc eu şi cu ideea de a face un demers împreună. Eşti de acord?

— Să citesc o carte întreagă într-o săptămână? E o muncă serioasă! Nu am mai făcut aşa ceva. Nu ştiu niciodată cum mă voi simţi de la o zi la alta. Adeseori am nişte zile foarte proaste. Nici nu mai pot lucra din cauza sănătăţii fragile... Oricum, dacă e o condiţie o să fac eforturi, dar nu promit nimic.

— Nu trebuie să promiţi nimic. Ţie trebuie să îţi faci promisiuni. Vei putea astfel să verifici cât de mult îţi doreşti să-ţi schimbi viaţa. Unele persoane reuşesc să citească cartea aceea mică într-o singură zi. Dacă vrei, poţi să faci acest lucru într-o săptămână. Rămâne deci să ne vedem săptămâna viitoare. De acord?

După o săptămână Rita a intrat în biroul meu mult mai vioaie decât săptămâna trecută. Era un semn bun.

— Bună ziua, Lise. Acum sunt gata să te tutuiesc, după ce am citit cartea ta. Când o citeam aveam senzaţia că îmi vorbeşti direct. Ştii de cât timp am avut nevoie să o citesc?

De trei zile! Nu-mi venea să cred. Chiar am recitit câteva capitole, pentru a a face exerciţiile sugerate la sfârşit, dar nu am reuşit, cred că am nevoie de ajutor ca să le fac. Dar sunt foarte fericită că am venit azi aici, pentru că după ce am citit cartea de abia aştept să lucrăm împreună. Ai avut dreptate să îmi spui să o citesc: acum înţeleg mult mai bine care este metoda ta. Mi-a plăcut foarte mult simplitatea soluţiilor pe care le propui.

— Bravo Rita! E un început foarte bun. Acum sunt pregătită să ascult ce anume vrei să înbunătăţeşti în viaţa ta. Care sunt acele pierderi despre care mi-a vorbit Mario şi care te fac să suferi?

— Nu poţi să-ţi imaginezi, Lise, câte ghinioane am avut în ultimii ani. Trebuie să recunosc că nu am avut o viaţă uşoară, dar s-a înrăutăţit mult de când m-a părăsit Mario. Dacă nu am o problemă de sănătate, am probleme cu serviciul, fără să mai vorbesc despre relaţii! Pe scurt, nimic nu merge cum aş vrea eu. Am doar un fiu, care găseşte tot felul de scuze pentru a nu ne vedea prea des. Îmi doream aşa de mult să fiu bunică, dar nu am ocazia să-mi văd nepoţelul atât de des cât aş vrea eu. Nu spun că e vina fiului meu, ci eu sunt de obicei prea obosită ca mă merg la ei. Când Nicolas era bebeluş, nora mea m-a rugat câteodată să stau cu el şi de obicei eu refuzam. Găseam tot felul de scuze, dar adevărul e că mi se părea prea mult să mă ocup de un bebeluş. Prefer copiii mai mari, când devin mai autonomi şi nu trebuie să îi supraveghez prea mult. Mă simt neîndemânatică cu un copil aşa de mic. Când eram tânără îmi doream o fetiţă, dar nu mi s-a realizat niciodată dorinţa. Sora mea îmi spune uneori că are un Dumnezeu doar al ei, atât de mult noroc are, dar la mine e exact invers. Nu ştiu cu ce am greşit să merit asta! Cred că este foarte nedrept.

— îmi pare rău că te întrerup, Rita, dar îmi vorbeşti de multe lucruri şi nu pot să te ajut dacă nu ştiu în ce direcţie să mergem. Se pare că ai probleme de sănătate, în viaţa profesională, în cuplu şi în relaţia cu fiul tău. Pe care ai vrea

să o abordezi mai întâi? Ştii, adeseori, metodele folosite pentru a rezolva o problemă sunt folositoare şi pentru alte probleme. Nu trebuie să încercăm să rezolvăm totul deodată.

Am simţit că ezita, se gândea ridicând ochii spre tavan.

— Iţi sugerez să cobori ochii şi să-i închizi, asta te va ajuta foarte mult. E bine acum. Şi observă atent, în inima ta, ce te face cel mai mult să suferi. Încearcă să revezi fiecare problemă, incet sau fiecare persoană şi simte care dintre ele este cel mai greu de trăit pentru tine.

— Am găsit! Cel mai dureros pentru mine a fost faptul de a mă despărţi de Mario. Încă nu am acceptat acest lucru. Când ma anunţat că mă va părăsi am crezut că mor. Nici măcar nu l-am văzut când a venit. Cum călătorea des cu serviciul lui, nu am bănuit niciodată că mă înşela. Apoi, când am aflat, am început să conştientizez mici detalii pe care ar fi trebuit să le văd înainte. Cred că aşa se întâmplă în cazul multor femei. Chiar dacă, când aveam magazinul meu, una dintre angajate făcea totul invers: îşi petrecea timpul bănuindu-şi soţul, îl supraveghea tot timpul, convinsă că o înşela. A angajat chiar şi un detectiv pentru a-l urmări pe soţul ei şi până la urmă şi-a dat seama că îşi imaginase totul. De ce noi, femeile, nu putem vedea lucrurile aşa cum sunt? Mi se pare că bărbaţii sunt mai realişti. E adevărat, tu ce crezi?

— Bărbaţii, la fel ca şi femeile, sunt uneori realişti, alteori nu. E absolut firesc şi omenesc să nu vrem să vedem realitatea atunci când suferim. Mai există o carte de-a mea, pe care ai putea să o citeşti, despre rănile sufletului, care te va ajuta să vezi ce anume ne împiedică să fim realişti. Să revenim la problema despre care vrei să vorbim azi, despărţirea ta de Mario. Pe cine ai acuzat atunci, pe tine sau pe el?

— Ce întrebare, pe el, normal! De ce să mă fi acuzat pe mine când el era cel care mă înşela?

— Ai fi surprinsă să ştii câte persoane cred că sunt responsabile atunci când partenerul lor le părăseşte, atât

bărbaţi cât şi femei. O să vezi mai târziu de ce am nevoie de aceste informaţii. Deci, de ce l-ai acuzat pe Mario?

— Că e un laş, un mincinos, un ipocrit. Imaginează-ţi că de luni de zile se întâlnea cu acea femeie şi în tot acel timp, se prefăcea că nu se întâmplă nimic.

— Cum ai trăit tu acea situaţie? Ce ai simţit când s-a întâmplat asta, în afară de faptul că credeai că ai să mori?

— Mai întâi nu îmi venea să cred, am vrut să ştiu dacă într- adevăr, asta era decizia lui, dacă era vorba într-adevăr de o relaţie serioasă. Atunci mi-a mărturisit că ea era însărcinată. Imediat mi-am dat seama că ea îl manipulase şi i-am zis ca se lasă păcălit. Atunci s-a enervat, mi-a spus că asta nu mă priveşte pe mine şi că dacă a fost păcălit, el va trăi cu acest lucru.

Dar eu, pe mine nu mă priveşte situaţia aceasta? Îmi pierd soţul pentru o profitoare şi nu am dreptul să spun nimic?" i-am răspuns. Apoi am început să plâng fără oprire. Am adăugat: "Ai fi putut să mă pregăteşti, să nu fi atât de brutal."

Atitudinea lui mi s-a părut nu doar brutală, ci şi inacceptabilă şi nemiloasă. A încercat să-mi explice că nu ştia ce să facă în astfel de situaţii şi că nu folosea la nimic să fac o criză, că se săturase de comportamentele mele.

— Deci l-ai acuzat că e laş, mincinos, ipocrit, nemilos şi brutal în felul în care te-a anunţat vestea. Dar tot nu am aflat cum te-ai simţit în acea situaţie. Mi-ai povestit ce s-a întâmplat şi ce ai gândit, nu şi ce ai simţit. Poţi să-mi spui?

A ezitat, a oftat de mai multe ori, a privit în podea şi mi-a zis cu o voce plângăcioasă, de copil:

— M-am simţit ruptă în bucăţi. Am trăit o spaimă imensă la gândul că voi rămâne singură. Era ca şi cum s-ar fi despicat podeaua sub picioarele mele şi aş fi căzut într-o prăpastie, fără să am pe nimeni care să mă salveze să ies afară. M-am simţit singură şi abandonată. Tocmai mi-am dat seama ce a trăit mama mea când tata a părăsit-o. Eu aveam şaisprezece ani şi ştiam că tata o înşela. Când a plecat, i-am spus mamei că e timpul să se gândească la ea

şi să nu îşi mai facă griji pentru tata. Nu mai suportam să o văd atât de dărâmată, ca şi cum viaţa ei s-ar fi terminat. Am observat că îmbătrânise foarte repede. După ce încercasem de mai multe ori să o fac să-şi revină, nu m-am mai ocupat apoi de ea, deoarece îmi era prea greu să o văd cum se agăţa cu disperare de tata. Sora mea, care e cu cinci ani mai mare decât mine, please de acasă cu prietenul ei. Mi-a spus că ea nu va fi niciodată ca mama şi mă sfătuia să nu mai fiu atât de îngrijorată şi să-mi trăiesc viaţa...

—...Şi eu credeam că nu sunt ca mama. Eram aşa de fericită că mă căsătorisem cu un bărbat care nu semăna cu tata. Oare cum de am fost atât de oarbă?

Am făcut exact ca şi ea: nu mi-am mai regăsit bucuria de a trăi de când a plecat Mario.

— Foarte bine, tocmai ai făcut o legătură care te va ajuta foarte mult. Spune-mi, Rita, este posibil să-l fi acuzat pe tatăl tău de aceleaşi lucruri de care l-ai acuzat pe Mario: că e laş, mincinos, ipocrit, nemilos şi brutal în felul în care a vorbit cu mama ta?

— într-adevăr, e foarte corect. Nu m-am oprit niciodată la cuvintele acestea. Dar ştiu că întotdeauna i-am purtat pică pentru că o făcuse pe mama să sufere. Exact aşa era şi tata: laş, mincinos, ipocrit şi foarte brutal. Aşa a fost şi cu mine.

— Acum ştim că ceea ce ai trăit în relaţia cu Mario provine din faptul că încă nu ai făcut pace cu tatăl tău. Ceea ce ai trăit cu mama ta, e altceva. Comportamentul pe care l-a adoptat este un comportament de victimă. Îl recunoşti atunci când oamenii se plâng, se consideră ghinionişti, cred că atrag o nenorocire după alta şi nu reuşesc să găsească soluţii pentru a ieşi din acea stare. Acum îţi dai seama că şi tu te comporţi ca o victimă?

— Trebuie să recunosc că aşa este, dar nu-mi place deloc acest lucru. Adeseori chiar îi critic pe oamenii care se lamentează tot timpul. Îmi zic că se plâng pentru orice, iar dacă ar avea problemele mele atunci ar avea dreptate să-şi

plângă soarta. Oare cum de nu mi-am dat seama că şi eu mă plâng? Eu credeam că doar vorbesc despre realitate şi nu mă lamentez.

— Să nu fii atât de aspră cu tine. Toate persoanele care au un comportament de victimă suferă din cauza rănii lor de abandon. Tu singură ai spus că viaţa ta a devenit mult mai dificilă după ce te-a părăsit Mario. Rana ta de abandon a fost activată de această situaţie şi, din nefericire, ai rămas de atunci cu această suferinţă. Astăzi nu vom insista pe răni, deoarece mai întâi aş vrea să lucrăm pe adevărata problemă şi pe ceea ce simţi acum...

...Te întrebi de ce până acum nu ai realizat niciodată că erai ca şi mama ta. Este vorba despre ego-ul nostru care nu ne lasă să vedem la noi ceea ce criticăm la alţii. Însă Dumnezeul nostru interior, care este prietenul nostru, ne ajută să descoperim "ceea ce încercăm să negăm. Viaţa e minunată, are grijă întotdeauna să ne atragă atenţia asupra a tot ceea ce ne împiedică să fim fericiţi. Pe moment, suferim când ne dăm seama de ceea ce suntem cu adevărat. Însă este o etapă necesară pentru a deveni conştienţi de ceea ce nu mai vrem sa fim şi că ne îndreptăm în sfârşit spre ceea ce vrem sa devenim...

...Deci, ai descoperit că ai aceeaşi atitudine de victimă ca ŞJ mama ta şi nu ai descoperit acest lucru până acum. Pentru a te ajuta să afli ceea ce vrei să fii, în loc să persişti în rolul de victimă, o să îţi mai pun nişte întrebări. Ce alte probleme mai determină faptul de a fi despărţită de soţul tău, probleme pe care nu le aveai cât timp aţi fost căsătoriţi?

— Nu suport să fiu singură. Nu mă voi oboşnui niciodată. David era cu mine, când ne-am despărţit, dar apoi şi el m-a abandonat. A plecat de acasă imediat ce a început facultatea. Locuia într-un apartament cu colegii lui şi era atât de ocupat cu şcoala şi cu o muncă pe care o avea la sfârşit de săptămână, încât nu îl vedeam prea des. Tatăl lui a plătit studiile, dar nu-i mai dădea nimic pentru cheltuieli. Aşa încât a trebuit să muncească. Eram foarte mândră şi

îmi spuneam că nu va deveni ca şi tatăl lui. După ce am descoperit acest lucru, sper că nu va face şi el ceea ce au făcut- bunicul şi tatăl lui. Acesta e un nou motiv de îngrijorare pe care nu-l aveam până acum. Crezi că putem avea o viaţă fără probleme? Sora mea spune că da. Ea e singura persoană pe care o cunosc, care nu se plânge niciodată de nimic.

— E o utopie să crezi că există oameni care nu au probleme. Ceea ce e diferit la ei e felul în care reacţionează la aceste probleme. Nu pot vorbi în locul surorii tale, deoarece nu o cunosc, dar probabil este atât de concentrată să nu devină ca şi mama voastră, încât neagă problemele din jurul ei. Dificultăţile pe care le atragem sunt necesare pentru a ne ajuta să ne descoperim şi să ne întărim. O încercare grea poate fi trăită şi cu pace interioară. Pentru asta e nevoie să observi tot ceea ce se întâmplă. Dacă neagă problema, o refulează, nu va dispărea de tot. Din contră, o alimentează refuzând să se identifice cu acea problemă, apoi într-o zi va exploda. Cu toate acestea, e foarte posibil ca sora ta să fie capabilă să observe lucrurile. Cine ştie? Aş putea afla asta prin câteva întrebări. Deocamdată să vorbim despre tine şi despre ceea ce vrei tu. Acum ştim că cea mai mare dificultate pentru tine e faptul că te simţi singură. Atunci ce vrei să faci?

— E foarte clar! Nu mai vreau să fiu singură. Vreau să ttitâlnesc un bărbat în care să pot avea încredere. Deocamdată funt doar în floarea vârstei. Am patruzeci şi opt de ani, cred că ltlcă mai am timp să îmi refac viaţa. După ce am divorţat, mergeam să dansez cu o prietenă şi am cunoscut câţiva bărbaţi. Dar nicio relaţie nu a durat. Cred că îmi era prea frică să nu ratez încă o dată. Uneori eu eram cea care nu mai voia să continuie relaţia, alteori ei. Acum nici măcar nu mai am chef să ies să cunosc pe cineva. Aş vrea să vină cineva să mă caute. O să-mi spui că visez, dar aşa e. Vreau pe cineva în viaţa mea, dar nu mai vreau să fac eforturi. Asta înseamnă să îmbătrâneşti? Sunt la fel ca mama? Voi îmbătrâni la fel de repede ca şi ea? Nu

se poate I Trebuie să fac ceva. Nu vreau să-mi închei viaţa ca mama mea care a murit acum doi ani şi care mi s-a părut mereu nefericită.

— Trebuie să te întrerup deoarece nu-mi răspunzi cu adevărat la întrebare. Îmi spui ce nu vrei, dar nu spui ceea ce vrei cu adevărat.

Nu te nelinişti, foarte mulţi oameni fac la fel. Ceea ce vor se bazează pe ceea ce nu vor, adică pe frică. De aceea ceea ce vrei tu depinde de altcineva. Un adevărat eu vreau trebuie să depindă doar de tine. Vrei să te ajut? Poţi să vrei mai multe lucruri în situaţia aceasta. Poţi să vrei să îţi fie mai bine chiar dacă eşti singură sau să vrei să înveţi cum să poţi să mai ai încredere în bărbaţi. Poţi să vrei să descoperi mijloace pentru a vedea partea bună a lucrurilor, în loc să adopţi o atitudine de victimă. Ai putea să-ţi doreşti să găseşti o ocupaţie interesantă care să-ţi redea bucuria de a trăi. Ţi-am propus patru alegeri diferite, dar sigur există şi altele. Acest lucru de ajută să descoperi ce îţi doreşti tu? Nu se poate schimba nimic în viaţa ta atâta timp cât nu iei o decizie şi nu spui ferm vreau acest lucru.

— Nu sunt obişnuită să văd astfel lucrurile. Doar ascultându-te mă simt deja mai bine, am mai multă energie.

Nu mi-am dat seama că aşa trebuie să procedez. De fapt, e vorba despre ceea ce voiam să fac cu mama, să o ajut să găsească ceva care să o facă fericită. Îmi imaginez că şi ea făcea la fel ca mine. Eram atât de ocupate să nu vedem decât ceea ce nu voiam, să refuzăm să acceptăm ceea ce ni se întâmplase, încât nu mai puteam vedea lucrurile altfel. Ceea ce îmi place cel mai mult din ce spui, este ideea de a-mi fi bine, chiar dacă sunt singură, dar mi se pare imposibil şi mai ales, mi-e teamă că dacă voi reuşi, voi rămâne singură tot restul vieţii.

— Auzi ce spui? Dacă vei reuşi să-ţi fie bine singură, ce diferenţă ar mai fi dacă nu-ţi găseşti un partener? Vorbeşti astfel deoarece deocamdată nu-ţi este bine şi eşti singură.

Îţi aminteşti despre ceea ce ai citiţi în cartea mea referitor la renunţare, la a te lăsa liberă?

— Da, ceea ce m-a mirat este că spui că această renunţare ne ajută să trecem la altceva şi adeseori să ajungem să facem ceea ce vrem vrei să spui că dacă renunţ să insist pe faptul că vreau un nou partener, voi găsi unul? Mi se pare o utopie. E ca şi cum aş pune că mi-e indiferent dacă am un partener sau nu. Am crezut mereu că pentru a obţine ceva trebuie să te gândeşti mereu la acel lucru.

— îţi reamintesc că, **a renunţa,** a lăsa lucrurile să meargă de la sme, nu înseamnă **a nu mai vrea ceva.** Înseamnă să **îţi fie bine, chiar dacă nu obţii rezultatul dorit.** Înseamnă să ai deplina încredere în Dumnezeul tău interior care ştie foarte bine de ce ai tu nevoie. Îi împărtăşeşti dorinţa ta, în cazul tău cea de a avea un partener - şi apoi, cât mai repede, îţi trăieşti viaţa cu bucurie, cu încredere, fiind convinsă că dacă ai nevoie de acest lucru, se va împlini. Să te asiguri tot timpul că acţiunile tale sunt motivate de dorinţele tale şi nu de fricile tale. Dacă vei şti să renunţi cu adevărat, te vei bucura de viaţă fie ca dorinţele tale se împlinesc, fie că nu. Dorinţele vin din memoria noastră, din corpul nostru emoţional şi mental în timp ce nevoile sunt cele care corespund planului nostru de viaţă.

— Cum se poate să ajungi să laşi lucrurile să evolueze firesc?

— Mijlocul cel mai rapid şi mai eficient este acceptarea în cazul tau, este vorba despre împăcarea cu părinţii tăi, deoarece problema pe care o trăieşti se pare că este legată de rănile trăite în relaţia cu mama şi cu tatăl tău.

— Să mă împac cu ei? Mama a murit şi nu am nici o idee aacă tata mai trăieşte sau nu. Eu şi sora mea l-am mai văzut ae câteva ori de când a plecat, dar nu ne simţeam în largul nostru cu el. Ultima oară când l-am întâlnit mi-a zis că se «iută in Ontario, deoarece cunoscuse o femeie care locuia acolo. De atunci nu am mai avut veşti de la el.

Aveam douăzeci «e ani. Cum aş putea acum să mă împac cu ei?

Poţi să faci acest lucru sub formă de relaxare. Îţi acorzi «mp pentru a-ţi relaxa corpul, poţi face asta chiar şi în cadă cu ochii închişi. E preferabil să faci demersul în relaţia cu unul dintre părinţii tăi, pentru fiecare în parte, deoarece nu ai trăit aceleaşi situaţii cu fiecare dintre ei. Această situaţie a reactivat la tine două răni diferite.

I-am arătat lista cu cele şapte etape de reconciliere şi i-am explicat în detaliu cum să procedeze.

— Este posibil să ţi se pară dificilă etapa în care trebuie să îţi aminteşti situaţii în care tatăl tău te-a acuzat de aceleaşi lucruri de care îl acuzai tu. Mi-ai spus că îl acuzai că este laş, mincinos, ipocrit, nemilos şi brutal în felul în care vorbea. Şi îţi reamintesc, aşa cum ai citit şi în carte, că ceea ce trăieşti în relaţia cu o altă persoană se întâmplă pentru a-ţi reaminti că te acuzi la rândul tău de aceleaşi lucruri, dar nu vrei să vezi asta. Când acuzăm pe altcineva, ne acuzăm şi pe noi de acelaşi lucru. Acordă-ţi timpul necesar pentru a face fiecare etapă în parte.

I-am propus să revină peste două săptămâni, pentru a vedea cum se simte după acel demers.

— Sunt mulţumită de întâlnirea noastră, dar nu ştiu sigur dacă voi reuşi. Acest tip de demers este ceva foarte nou pentru mine. Totuşi, sunt foarte hotărâtă să fac acest lucru şi vreau întf-adevăr să se schimbe ceva. Pari atât de sigură că metoda ta de reconciliere este eficientă încât asta mă încurajează să o pun în practică.

...în timpul viitoarei noastre întâlniri vom putea aborda un alt subiect foarte important pentru mine? În urmă cu şapte ani am dat faliment cu afacerea mea şi de atunci am în continuare probleme financiare.

— Da, vom vorbi şi despre asta. E o ideea foarte bună pentru capitolul în care explic comportamentele unei persoane care rămâne mult timp în rolul de victimă. Acest lucru ne va ajuta în următoarea noastră întâlnire. În plus,

dacă poţi să citeşti cartea despre răni, te va ajuta să înţelegi mai bine evenimentele din viaţa ta.

— Sunt de acord, însă trebuie să recunosc că atunci când spui că am un rol de victimă, mi-e greu să accept acest lucru. Cred mai degrabă că am fost o victimă a acţiunilor celorlalţi în viaţa mea şi că nu este vina mea... E timpul să plec acum. 0 să fac aşa cum mi-ai spus: voi citi cartea şi apoi vom vorbi despre asta. Deja ţi-am răpit destul timp pentru azi şi mulţumesc.

La următoarea noastră întâlnire Rita era tristă.

Nu pari a fi în apele tale. Vrei să-mi povesteşti?

— După cum mi-ai spus, m-am instalat în fotoliu şi mi-am imaginat că sunt cu mama. Am observat că nu mai era bătrână, aşa cum era înainte de a muri, ci era cam de vârsta mea de acum. I-am vorbit şi a fost foarte bine. Mi-a mărturisit chiar că i s-a părut surprinzător faptul că şi mama ei a fost nefericită. A fost uşor să ne dăm seama că am trăit aceleaşi lucruri şi că, de fapt, nu ştiam cum să schimbăm acea situaţie.
Am citit capitolul despre rolul de victimă şi asta m-a ajutat foarte mult să înţeleg atât comportamentul meu, cât şi pe cel al mamei mele. În încheiere, ne-am îmbrăţişat şi eram atât de fericită încât, a doua zi mi-am cumpărat o rochie frumoasă pe care o văzusem săptămâna trecută. Nu îmi imaginam că ar fi putut fi pentru mine. Iar acum trebuie să găsesc o ocazie să o port, adăugă ea cu o voce veselă.

A respirat adânc şi privirea ei a redevenit tristă.

— Cu tata însă, lucrurile nu au mers deloc.

Nici măcar nu reuşeam să-l vizualizez. Cele câteva imagini pe care le-am văzut erau foarte şterse. De ce nu pot să fac acelaşi lucru şi cu el?

— Dragă Rita, văd că îţi este greu să accepţi să nu obţii ceva în momentul în care vrei acel lucru, nu-i aşa? Iată o ocazie foarte bună pentru a pune în practică renunţarea despre care am vorbit data trecută. Nu trebuie să încerci să înţelegi ce se întâmplă. Acceptă pur şi simplu faptul că nu îţi poţi controla viaţa. Altfel, uite ce se întâmplă. Eşti tristă

şi îţi pierzi bucuria de a trăi. Universul ştie lucruri pe care noi nu le ştim. Cu cât vrea cineva mai mult să-şi controleze viaţa, cu atât va atrage mai multe situaţii pe care nu le poate controla, pentru a învăţa să renunţe şi să aibă încredere în univers...

—...Rămâi concentrată pe intenţia ta de a te împăca cu tatăl tău. Nimeni nu ştie când şi cum se va întâmpla cest lucru. Ai făcut deja un prim pas şi rămâne doar să continui să acţionezi, ai mai încercat să mai comunici cu el, după aceea?

— Nu, mi-am zis că e imposibil. Nu mă surprinde, deoarece, ln general, în relaţiile cu bărbaţii, nu reuşesc să fac ceea ce vreau. E povestea vieţii mele.

Am izbucnit în râs şi i-am zis pe un ton glumeţ:

— Săraca Rita! Cât de grea e viaţa pentru tine, nu? Cât de nefericită eşti!

M-a privit cu uimire, neştiind prea bine dacă trebuia să se enerveze sau nu. Dintr-o dată privirea i s-a schimbat şi părea că îşi aduce aminte de ceva.

— Acum înţeleg de ce îmi spui asta. Menţionezi în carte metoda pe care o foloseşti pentru a-i ajuta pe oameni să devină conştienţi de atitudinea lor de victimă. Vrei să-mi spui că aveam o atitudine de victimă? Totuşi, am spus doar ce credeam.

— Aminteşte-ţi ce ai spus adineauri. Nu crezi că te plângeai?

— Dar e adevărat. Asta e povestea vieţii mele, să nu obţin ce vreau în relaţiile cu bărbaţii. Începând cu tatăl meu, apoi cu soţul meu, cu fiul meu şi cu alţi bărbaţi pe care i-am întâlnit. Chiar şi cu colegii de muncă, mi se pare mult mai greu de comunicat cu ei decât cu femeile. Totuşi, nu pot să mint, pentru a nu mai trece drept o victimă!

Putem vorbi de aceeaşi situaţie în mai multe feluri. De exemplu, ai fi putut să îmi spui: "Mi-am dat seama că demersul în relaţie cu tata nu a mers la fel de bine ca şi cel în relaţie cu mama. Mă întreb de ce îmi este întotdeauna mai greu să-mi ating obiectivele în relaţiile cu bărbaţii

decât în relaţiile cu femeile. Există ceva ce nu înţeleg." Există o diferenţă clară între energia care se degajă dintr-o asemenea frază şi felul în care te-ai exprimat tu, care semăna cu o plângere. Este normal să-ţi fie greu să te înţelegi. Îţi dai mult mai repede seama când e vorba despre o altă persoană care se plânge, decât când e vorba despre tine însăţi. Majoritatea oamenilor au o atitudine de victimă, în diverse grade şi în diferite aspecte ale vieţii. E important doar să devii conştient de asta, pentru a nu lăsa acea componentă de victimă să ne conducă viaţa. În ceea ce priveşte demersul tău în relaţia cu tatăl tău," poţi să mai faci o tentativă - să zicem măcar dată pe săptămână şi te asigur că, de fiecare dată, imaginile *vot* deveni mai clare. Ştii de ce ne este mai greu să efectuăm etapele de reconciliere cu anumite persoane? Ei bine, pentru că, de exemplu, în cazul tău, ceea ce ai trăit cu tatăl tău a reactivat o rană mai profundă, ai suferit mai mult şi faptul *ca* a deschide din nou acea rană, te sperie. Este o reacţie omenească şi normală. Faptul de a accepta că ai răni şi temri te va ajuta să realizezi mai uşor ceea ce vrei.

— Pentru că vorbim despre răni, am citit cartea ta. Mi s-a părut în acelaşi timp pasionantă şi dificilă. M-am recunoscut în mai multe aspecte şi nu mi-a plăcut acest lucru. Chiar am senzaţia că sufăr de toate rănile, dar m-am recunoscut mai ales în cea de abandon şi de trădare. De ce ne este atât de greu să ne cunoaştem? Am conştientizat mai multe lucruri la mine pe care nu voiam să le văd.

— E mai bine să nu încerci să înţelegi totul dintr-o dată. Poţi să citeşti cartea de câte ori ai nevoie şi vei vedea că, treptat, ego-ul tău va renunţa şi va accepta mai uşor ceea ce vei învăţa. Pentru ego este foarte greu să accepte tot ceea ce are legătură cu "a-şi asuma responsabilităţi". Preferă să crezi în continuare că atunci când suferi, este vina celorlalţi şi nu suferi din cauza rănilor tale nevindecate... De asemenea, aş vrea să-ţi spun că reconcilierea cu părinţii este întotdeauna mai dificilă decât cu alte persoane. Cea ce te-ar putea ajuta în demersul faţă

de tatăl tău este să faci acest demers în relaţia cu Mario, situaţie care a reactivat rana ta din situaţia trăită în relaţia cu tatăl tău. Ai un proiect foarte complex pe care îl poţi îndeplini în săptămânile următoare. Trebuie doar să urmezi etapele de reconciliere şi de iertare pe care le ai înscrise în textele pe care ţi le-am dat. Să îţi acorzi tot timpul necesar pentru primele etape. Şi mai ales, să observi foarte clar ceea ce ai trăit în relaţie cu Mario, scriind tot ceea ce îţi trece prin minte şi fără să uiţi acuzaţiile pe care i le-ai adus. Eu cred că Mario va accepta cu bunăvoinţă să te întâlnească, atunci când vei fi pregătită, deoarece şi el parcurge acelaşi demers. Să nu uiţi să-l întrebi în ce situaţii, din viaţa voastră de cuplu, te-a acuzat şi el de aceleaşi lucruri de care l-ai acuzat tu. Probabil va fi greu pentru tine să asculţi ceea ce îţi va spune, dar vei vedea că vă veţi simţi mult mai bine după aceea.....în acelaşi timp, reconcilierea cu Mario te va ajuta să te impaci şi cu tatăl tău. Vei vedea că după aceea va fi mult mai Uşor demersul în relaţia cu acesta din urmă. Cel mai important lucru este să îţi păstrezi intenţia, scopul pe care vrei Sa îl atingi. În ceea ce te priveşte ceea ce a fost cel mai greu, a trecut. Ai intenţia sinceră de a-i ierta pe ceilalţi şi de a te ierta. Pe tine însăţi şi acest lucru este foarte important. Chiar dacă vei avea nevoie de un an pentru a reuşi, nu e grav deloc. Treptat, inima ta va prelua controlul asupra ego-ului şi vei reuşi. Cum te simţi la ideea de a-l întâlni pe Mario şi de a-i împărtăşi ceea ce ai trăit în relaţia cu el?

— Când te ascult, pare foarte uşor. Dar nu ştiu cum va fi şi când voi reuşi să îmi ating scopul, dar sunt foarte hotărâtă să acţionez. Era timpul să fac ceva, deoarece nu mai puteam să fiu atât de nefericită. Sunt foarte mulţumită să am în sfârşit o metodă pe care o pot folosi, ceva concret de făcut, ce mă poate ajuta şi să ştiu că, orice aş face, nu poate să-mi deterioreze viaţa. Nu poate decât să o amelioreze. A fost o întâmplare foarte fericită că l-am întâlnit pe Mario exact în momentul în care aveam atât de mare nevoie. Sper că e începutul unei vieţi mai bune.

— Continuă să gândeşti astfel şi vei vedea ce consecinţe bune vor fi în viaţa ta. Îţi sugerez să spui "Ştiu că este începutul unei vieţi mai bune", în loc de "Sper". Este mult mai pozitiv şi astfel demersul tău va fi mai solid. Şi încă ceva: crezi că întâlnirea ta cu Mario a fost întâmplătoare, dar, în realitate, tu ai provocat acest lucru. Întâmplarea este de fapt Dumnezeul tău interior. Inconştient, ai decis că e timpul să faci ceva pentru a-ţi îmbunătăţi viaţa şi astfel a apărut această întâlnire care răspundea nevoilor tale. Ai profitat de această oportunitate ce a apărut în viaţa ta. Dacă ai şti de câte ori primim astfel de încurajări, dar nu le luăm în considerare. Te felicit, ai pus imediat aceste noţiuni în practică şi ai fost foarte determinată. Cu toate acestea, e posibil să existe momente în care să ai îndoieli cu privire la capacitatea ta de a reuşi, deoarece componenta ta de victimă va încerca să domine. Dacă se va întâmpla acest lucru, acordă-ţi dreptul de a avea îndolieli în acel moment şi apoi revino la ceea ce ţi-ai propus...

...Acum putem să trecem la celălalt subiect pe care voiai să îl abordăm, cel legat de viaţa ta profesională. Din fişa ta am văzut că lucrezi într-un magazin de haine pentru femei. Ai mai spus că la un moment dat ai dat faliment. Ce trăiai în acea perioadă?

— După ce David a plecat de acasă, mi-am zis că trebuie sâ îmi găsesc un loc de muncă. Aşa că mi-am găsit de lucru într-un magazin de lenjerie de femei. Patroana mea era o femeie in vârstă, cu care nu am colaborat prea bine niciodată. S-a îmbolnăvit şi mi-a propus să îmi vândă mie afacerea. Îmi cerea doar un mic avans pentru început şi apoi urma să-i plătesc rate lunare. Era o şansă nesperată! Mama mi-a dat avansul de care aveam nevoie, spunându-mi că reprezenta moştenirea mea. Eram foarte fericită! Însă treptat, mi-am dat seama că era nevoie de foarte multă muncă. Trebuia să mă ocup de tot: de cumpărături, de contabilitate, de tânăra angajată pe care o aveam, de renovarea magazinului, de competiţie, de publicitate etc. Era întotdeauna ceva de făcut, eu eram tot mai obosită şi a

început să nu-mi mai placă munca. Devenise o corvoadă să mă scol dimineaţa... Le cerusem ajutorul lui Mario şi lui David, care mi-au spus să vând magazinul, dacă era o sarcină prea grea pentru mine. Am încercat să-l vând, dar cred că lăsam impresia că acel magazin necesita multă muncă şi acest lucru îi speria pe eventualii cumpărători. Nimeni nu voia să mă ajute. În plus, făcusem nişte greşeli legate de comenzi, cumpărând prea multe lucruri care nu se mai vindeau bine şi am făcut datorii la bancă. Nu mai reuşeam nici să-mi plătesc ratele pentru magazin şi mă simţeam foarte rău în situaţia aceea. Am dat faliment urmând sfaturile contabilului meu. Încă mă simt vinovată faţă de doamna care mi-a vândut magazinul şi a fost foarte drăguţă cu mine. În momentul în care am dat faliment primise doar o parte din suma pe care i-o datoram.

— îţi aminteşti de ce anume te acuzai atunci?

— De orice! Că sunt incapabilă, laşă, egoistă, că am abandonat totul şi am ajuns la faliment. După aceea m-am gândit mult că dacă.aş fi perseverat şi aş fi găsit un asociat, nu -ar mai fi întâmplat aşa ceva. Timp de cel puţin doi ani, m-am ot gândit la toate soluţiile pe care le-aş fi putut găsi. Nu mai dormeam noaptea. Într-o zi, prietena mea Nicole mi-a zis că dacă nu scap de acea obsesie, mă voi îmbolnăvi şi acest lucru nu mă va ajuta cu nimic. Acum mă gândesc des la asta...

După ce am" închis magazinul, mi-am găsit un post de ospătar la restaurantul din colţ, dar nu eram deloc fericită. După ce Nicole îmi spuse acele cuvinte, m-am hotărât să îmi schimb Meseria, fiind sigură că acest lucru mă va ajuta. Am găsit apoi un post într-un magazin de haine pentru femei, însă mi-am zis îmi va aminti prea mult de magazinul meu, dar până la Urmă m-am obişnuit şi am rămas acolo. Dar problemele pe Care le am aici sunt de altă natură. Patroana este foarte drăguţă, dar doar atunci când soţul ei, Luc nu este acolo. Un alt exemplu de bărbat care vrea să facă doar ce-i trece prin cap şi să controleze toate femeile. Suntem patru angajate, plus patroana şi se pare că îi place

foarte mult să ne facă greutăţi, îmi place mult munca mea, dar nu ştiu niciodată cum să mă port, deoarece Luc poate apărea în orice moment. Se pare că are încă multe alte activităţi, în afară de acea de a o ajuta pe soţia lui cu magazinul. S-a numit pe el "antreprenor" dar eu şi colegele mele îl numeam "prenor" ceea ce i se potrivea mult mai bine.

...El e cel care ne dă salariul, în fiecare lună, iar când una dintre colege a lucrat foarte mult peste program şi merita un salariu mult mai mare, ai fi zis că îi crapă inima când a trebuit să o plătească. Când depăşim salariul de bază, la sfârşitul lunii primim un comision de 10 % din vânzări. Mi se pare un sistem foarte motivant. Nu înţeleg punctul de vedere al patronului. Când trebuie să plătească un comision uneia dintre noi, înseamnă că vânzările au mers foarte bine, ceea ce e un lucru avantajos pentru magazin. Eu aş fi foarte fericită să le dau comisioane angajaţilor la sfârşitul lunii. Eşti de acord?

— Nu vreau să pierdem timpul discutând despre ceea ce face patronul tău. Ce este important din tot ce ai spus, legat de viaţa ta profesională, este ceea ce simţi tu. Să ne întoarcem la culpabilitatea pe care spuneai că ai trăit-o când ai dat faliment, atunci aveai intenţia de a face cuiva rău, în special acelei doamne?

— Din contră, am încercat să amân cât mai mult discuţia cu ea, dar nu se mai putea. Aveam datorii tot mai mari şi aveam senzaţia că mă afundam într-o gaură neagră. Îmi era tot mai greu să iau decizii şi când luam o hotărâre, mă acuzam tot timpul. Era un adevărat infern! Acum îi înţeleg mai bine pe părinţii mei care spuneau mereu că e periculos să ai datorii, că acest lucru poate să-ţi creeze multe probleme. Cred că şi ei au trăit ceva asemănător. Nu îmi mai aduc aminte dar cred că nu deageaba mă avertizau mereu.

Vezi, ai făcut din nou o legătură cu părinţii tăi. Din ceea ce ai spus se poate obsera că aveai aceeaşi credinţă ca şi părinţii tăi. Acum îţi dai seama de ce ţi s-a întâmplat acest

lucru? Deoarece credeai asta! Tot timpul atragem anumite situaţii în funcţie de ceea ce credem. Îţi doreai să reuşeşti în afaceri, dar credeai că a avea datorii înseamnă să ai probleme şi periculos şi astfel, ai dat faliment. Partea bună în toată povestea e că îţi dai seama de marea ta putere de a crea. Acum rămâne să decizi să realizezi ceea ce vrei, nu cea ce nu vrei. Însă atunci nu ştiai că aveai acea credinţă: datorie înseamnă pericol şi probleme. Vrei să mai continui să crezi asta?

— Ai dreptate. De fiecare dată când făceam un împrumut îmi era foarte frică. Dar credeam că toată lumea făcea la fel. Vrei să spui că poţi avea datorii fără să îţi fie teamă că nu vei putea rambursa banii? Mi se pare greu de crezut. Cum ar putea cineva să fie sigur de viitor? Să fie sigur că va găsi banii necesari pentru a-şi achita datoria? Ai auzit cu siguranţă expresia conform căreia ne construim viitorul în funcţie de prezent. Ei bine, astfel ne creem viitorul. În funcţie de certitudinea pe care o avem într-o anumită situaţie. Trăiai cu certitudinea că se va întâmpla ceva periculos şi exact asta ai creat. Dacă ai fi avut convingerea că vei găsi un mijloc de a-ţi plăti datoria, ai fi creat acest lucru.

— Şi cum aş putea ajunge să-mi schimb credinţa?

— Există doar un mijloc posibil: prin aceptare. Trebuie să începi prin a te accepta în faptul că atunci când ai dat faliment, îţi ascultai nevoile din acel moment şi nu aveai nicio intenţie rea. Acceptă faptul că toţi oamenii au limite şi dacă nu le ascultăm şi nu le acceptăm, acest lucru ne provoacă mult rău la nivel fizic, mental şi emoţional... Apoi acceptă faptul că părinţii tăi care îţi vorbeau despre pericolul de a face datorii, făceau acest lucru crezând sincer că te vor proteja pentru mai târziu. Nici ei nu aveau intenţia de a-ţi face rău. Doar după ce vei accepta faptul că ai avut aceeaşi credinţă ca şi părinţii tăi, fiind convinsă că era pentru binele tău, vei putea reuşi să crezi altceva. Şi cum ai devenit conştientă de faptul că această credinţă nu mai convine nevoilor tale, acum poţi decide ce vrei cu

adevărat. Nici măcar nu e nevoie să înlocuieşti această credinţă cu o alta. Trebuie doar să păstrezi ceea ce vrei şi să acţionezi în consecinţă. Treptat, pe măsură ce ne eliberăm de credinţele care nu ne mai sunt utile, aflăm mai mult, suntem mai conştienţi de ceea ce vrem. Astfel poţi ajunge să îţi schimbi credinţele. Cum te simţi după ce ai auzit toate acestea? Crezi că este posibil să-ţi acorzi dreptul omenesc de a avea limite?

— Da, asta îmi face foarte bine. E ca şi cum aş vedea lucrurile într-o altă lumină. Mă simţeam atât de vinovată încât nu puteam să-mi imaginez altceva. Dar o să dureze acest lucru sau mă voi simţi din nou vinovată şi mă voi acuza aşa cum făceam înainte?

— E o întrebare foarte legitimă. Când începem să facem schimbări pentru a ne fi mai bine, ego-ul preia adeseori conducerea şi ne face să avem îndoieli asupra acestei noi direcţii. Este o rezistenţă absolut normală. Ego-ul vrea un singur lucru: să se alimenteze. Îi este teamă că, dacă te schimbi prea mult nu va mai avea cu ce să se hrănească şi va dispărea. Trebuie să-l liniştești spunndu-i că e vorba despre viaţa ta şi ai dreptul să iei toate deciziile pe care vrei să le iei şi nu e răspunderea ta să-l hrăneşti. Singura ta răspundere este să-ţi asumi răspunderea pentru consecinţele deciziilor tale. Deci nu este răspunderea lui sâ-şi asume consecinţele pentru noile tale decizii. Nu trebuie să-şi facă griji în ceea ce te priveşte, deoarece acum te simţi pregătită să faci faţă consecinţelor. Ego-ul nu are puterea de a hotărî pentru tine, doar tu îl poţi lăsa să ia decizii. Când simte că eşti sigură de ceea ce vrei, te lasă să iei hotărârea şi nu se mai simte responsabil...

Dacă vei simţi din nou acea culpabilitate, vei şti că este vorba despre credinţa ta referitoare la datorii şi vei putea să te corectezi, luând decizia pe care o vrei de fapt. Se întâmplă des ca o credinţă să revină însă se manifestă tot mai puţin...

...O să terminăm întrevederea de azi cu cealaltă probemă despre care vorbeai: dificultatea ta în relaţia cu patronul

magazinului. Îţi dai seama că indiferent ce spune sau ce face el, ceea ce te deranjează de fapt este percepţia ta, influenţată de rănile tale? De aceea unele persoane te deranjează mai mult decât altele. Ai observat că o persoană poate acţiona la fel ca o altă persoană, dar acelaşi comportament te deranjează mai mult la una dintre cele două persoane? Deci, nu comportamentul te deranjează, ci cea ce reactivează acea persoană în tine. Ce rană crezi că a fost reactivată în relaţia cu el?

— Cred că este foarte nedrept faţă de soţia lui şi faţă de noi-

Se dă drept altcineva şi vrea să decidă el totul. Vrea să aiba mereu ultimul cuvânt şi e convins că are dreptate. Chiar daca îşi dă seama că greşeşte, e incapabil să recunoască. După cum spuneam, am întâlnit tot timpul astfel de persoane. Nu înţeleg cum poate Louise, soţia lui, să îl suporte. Se vede clar că o enervează, dar spune că nu vrea să se certe cu el şi preferă să nu-i spună nimic şi să se prefacă că îi dă dreptate. Totuşi, de fiecare dată când poate, face aşa cum crede ea de cuviinţă. Pentru asta, trebuie să mintă uneori şi să facă lucrurile pe ascuns. Ne spune că, din fericire, atunci când sunt singuri, este mult mai bine. Încearcă doar să ne impresioneze pentru a ne arăta cine e adevăratul şef.

— Tot nu mi-ai spus care dintre răni crezi că a fost reactivată la tine.

— Cred că e vorba despre nedreptate, deoarece mi se pare nedrept.

— Din câte am auzit, am impresia că îl judeci şi îl acuzi foarte mult pe patronul tău. Aşa este?

— Bineînţeles, îl acuz de toate relele. Nu sunt singura. Toate colegele mele de muncă îl acuză de acelaşi lucru. El e vinovatul. Din cauza atitudinii lui arogante şi intransigente avem toţi probleme.

— Răspunsul acesta provine din faptul că ego-ul tău este rănit. Nu e vorba despre rana de nedreptate, ci de trădare.

Dacă ar fi fost reactivată rana de nedreptate, te-ai fi acuzat pe tine sau ai fi acuzat-o pe şefa ta pentru că îl lasă pe soţul ei să se poarte aşa cu toată lumea.

— Cum adică? Nu pot să cred că eu sau colegele mele ne-am putea acuza pe noi sau pe săraca Louise. Nu se poate aşa ceva. Eşti sigură că ar fi posibil?

— Mă faci să râd. Ar trebui să te vezi. Ce reacţie! E vorba tot despre ego-ul tău şi nu despre inima ta. Nu-ţi face griji, aşa face toată lumea. Când suntem răniţi şi reacţionăm puternic, este un semn că ego-ul nostru a preluat conducerea şi nu mai suntem noi înşine. Ego-ul vrea tot timpul să găsească un vinovat, dacă nu ne acuzăm pe noi înşine, atunci îl acuzăm pe celălalt. Pentru ego este imposibil doar să observe. Trebuie tot tonpul să coloreze situaţia în bine sau în rău şi să se rănească astfel. Cu cât reacţia noastră este mai puternică, cu atât este rana mai profundă şi mai dureroasă.

Deci, văzând reacţia pe care o ai faţă de patronul tău, este clar că este atinsă în tine o rană de trădare foarte importantă, felul în care poţi să gestionezi situaţia cu el este acelaşi pe care ţi la-m recomandat pentru Mario. Dacă nu faci astfel, nu se va schimba nimic şi rişti să rămâi blocată în ceea ce trăieşti în prezent, fără să mai poţi fi deschisă la noi experienţe profesionale. Iată o informaţie care te poate ajuta când vei face demersurile de reconciliere. De obicei, atunci când trăim o situaţie dificilă în viaţa profesională, putem face legătura cu viaţa noastră din şcoală sau cu tot ceea ce are legătură cu capacitatea noastră de învăţare de când eram copii.

Am încheiat întâlnirea recapitulând ceea ce Rita a reţinut pentru demersul ei, dacă vrea să-şi îmbunătăţească viaţa profesională.

De reţinut din acest capitol

Cei din jurul nostru nu îşi pot schimba atitudinea faţă de noi decât dacă noi începem să schimbăm ceva în noi. Înainte ca atitudinea noastră interioară să se poată

schimba, este foarte important să fim conştienţi de atitudinea negativă pe care o întreţinem. Putem recunoaşte un comportament de victimă prin faptul că acea persoană se plânge, crede că nu are noroc, atrage o nenorocire după alta şi nu găseşte soluţii pentru a ieşi din acea situaţie. Ego-ul nostru nu vrea ca noi să vedem ceea ce criticăm la alţii. Dar Dumnezeul nostru interior, care este prietenul nostru ne ajută să vedem ceea ce încercăm să negăm. Viaţa are grijă să ne atragă atenţia asupra a tot ceea ce ne împiedică să fim fericiţi. Este o etapă necesară pentru a deveni conştienţi de ceea ce nu *mai* vrem să fim şi să ne îndreptăm spre ceea ce vrem să fim. Dificultăţile sunt necesare pentru a ne ajuta să ne descoperim şi să ne întărim. Putem trăi o încercare legată de pacea noastră interioară. De aceea, trebuie sa observăm tot ceea ce se întâmplă. Dacă negăm oproblemă, o refulăm şi nu dispare. Din contră, o vom alimenta refuzând să ne înfruntăm cu acea problemă, apoi într-o zi va exploda.

— Nimic nu se poate schimba în viaţa noastră atâta timp cât nu luăm o decizie, cât nu ne spunem cu fermitate *Iată ce vreau.* Un *Eu vreau* trebuie să depindă doar de sine.

— A renunţa nu înseamnă a nu mai vrea nimic. Ci înseamnă mai degrabă a-ţi fi bine chiar dacă nu ai obţinut rezultatul dorit. Înseamnă a avea încredere în Dumnezeul nostru interior care ştie foarte bine de ce aveam noi nevoie.

— Dorinţele noastre vin din memorie, din corpul nostru emoţional şi mental, în timp ce nevoile noastre răspund planului nostru de viaţă, reprezintă ceea ce are nevoie sufletul nostru pentru a trăi şi pentru a învăţa.

— Universul ştie lucruri pe care noi nu le cunoaştem. Cu cât o persoană vrea să-şi controleze mai mult viaţa, cu atât va atrage mai mult situaţii pe care nu le poate controla, pentru a învăţa să renunţe şi să aibă încredere în univers.

— Ne creăm mereu viitorul în funcţie de ceea ce credem şi ceea ce trăim în prezent. Creăm viitorul şi în funcţie de certitudinea pe care o avem faţă de o anumită situaţie. Pe

măsură ce ne eliberăm de credinţele care nu ne mai sunt utile, ne îndreptăm mai mult spre cunoaştere, spre certitudinea â ceea ce vrem.

— Toate fiinţele umane sunt limitate şi când cineva nu îşi ascultă şi nu îşi respectă limitele, îşi face mult rău fizic, mental şi emoţional.

Ego-ul nu se gândeşte decât la un singur lucru: să se alimenteze. Îi este frică că, dacă ne schimbăm prea mult, nu va mai avea hrană şi va dispărea. Trebuie să îl liniştim amintindu-i că este vorba despre viaţa noastră, că avem dreptul să luăm toate deciziile pe care le vrem, că nu este răspunderea noastră să îl hrănim. Singura noastră responsabilitate este să ne asumăm consecinţele pentru deciziile noastre. Deci, nu este nici răspunderea lui să îşi asume consecinţele pentru noua noastră decizie. Nu trebuie să îşi facă griji pentru noi când suntem pregătiţi să facem faţă consecinţelor. Ego-ul nu are puterea de a decide pentru noi, noi suntem cei care îl lăsăm să ia hotărâri. Imediat ce simte că avem o certitudine, se dă la o parte şi nu se mai simte responsabil pentru noi.

Hazardul este Dumnezeul nostru interior în acţiune. Atrage spre noi lucrurile de care avem nevoie. Indiferent ce spune sau ce face celălalt, nu acest lucru ne deranjează, ci percepţia noastră care e influenţată de rănile noastre. Acest lucru explică de ce anumite persoane ne deranjează mai mult decât altele. Ego-ul trebuie să găsească mereu un vinovat, dacă nu ne acuzăm pe noi înşine, atunci îl acuzăm pe celălalt. Pentru ego este imposibil să rămână doar un observator. Trebuie tot timpul să coloreze o situaţie în bine sau în rău şi să se hrănească astfel. De obicei, când trăim o situaţie dificilă în viaţa profesională, putem face legătura cu viaţa noastră şcolară sau cu ceea ce se referă la capacitatea noastră de învăţare, de când eram copii.

Capitolul VII
Acceptarea bolii

— Bună ziua, Ana, mă bucur să te revăd. Au trecut câteva săptămâni de la ultima noastră întâlnire. Ce s-a întâmplat în perioada aceasta?

— Pentru început, aş vrea să îţi mulţumesc pentru sfaturile tale legate de sarcinile din casă. Am aşteptat să treacă câteva săptămâni pentru că nu credeam că va dura înţelegerea noastră. În seara când am venit la tine Mario şi eu am mers la restaurant, iar Sandra ne-a zis că a venit la ea-o prietenă să o ajute pentru un examen la matematică. Când ne-am întors, pe la ora 9, erau amândouă în faţa televizorului şi fiecare dintre ele mânca un sandwich mare şi bea un pahar de cola... Sandra mi-a zis: "*Aţi ajuns mai devreme decât credeam. Tocmai am terminat exerciţiile şi ni s-a făcut foame. I-am dat Sandrei ceva de mâncare. Şi, mamă, să nu te îngrijorezi, o să strâng eu totul.*" Doamne, ar fi trebuit să vezi ince hal era bucătăria! Parcă trecuse o tornadă pe acolo. Nu numai că lăsaseră pe masă toate ingredientele pentru sandwich-ul lor imens, ci şi tot ce lăsase Sandra înainte. Nu-mi vine să cred că o singură persoană poate face un asemenea dezastru. M-am enervat nimediat şi eram pe cale să o cert pe Sandra, când Mario mi-a Şoptit: "*Iţi aduci aminte ce ne-a spus Lise azi? Să ne aşezăm toţi trei împreună şi să stabilim exact care sunt sarcinile fiecăruia intre noi şi aşteptările pe care le avem. Nu poţi să faci asta în eara aceasta, eşti prea furioasă. Cred că e important să avem nintea limpede ca să vorbim. Ce crezi? Vino, o să te ajut să trângi fiindcă o cunosc prea bine pe Sandra, acel "mai târziu" e amanat tot timpul. Putem să vorbim mâine despre asta, da?*

Simplul fapt că Mario voia să mă ajute era deja ceva neobişnuit. Eram aşa de mulţumită încât i-am urmat sfatul. A doua zi seara, am făcut aşa cum ne-ai sfătuit, lăsând-o pe tandra să aleagă dacă da sau nu, voia să facă parte din familie, sub toate aspectele. În timpul zilei scrisesem o listă cu ce aveam de făcut fiecare dintre noi, oricare ar fi fost alegerea sandrei. Ei bine, încă nu mi-am revenit. Cred că a simţit că eram foarte horărâtă ca situaţia aceea cu privire

la masă şi la veselă, să se rezolve odată. Pentru celelalte sarcini a fost uşor să le împărţim între noi. În ceea ce priveşte masa, am convenit că cel care găteşte nu mai trebuie să strângă nimic după aceea, ci ceilalţi doi vor face asta... De atunci, Sandra şi-a dat seama că îi place să gătească. Într-o seară mi-au făcut o surpriză: au pregătit o cină delicioasă. Apoi însă mi-au zis că trebuie să curăţ totul singură, dat fiind că ei îşi făcuseră partea lor de treabă. Nu m-am simţit deloc frustrată. Chiar am râs, spunându-le că nu ne-am înţeles aşa, dar din când în când e acceptabil... Nu vreau să spun că merge tot timpul perfect, se mai întâmplă uneori ca Sandra să spună "*mai târziu*" şi mi-am dat seama că atunci când mă supăr, mai târziu devine într-adevăr foarte târziu. Când las lucrurile să meargă de la sine îmi spun că nu este aşa de grav că nu şi-a făcut treaba imediat, deoarece oricum o face mai repede. Îmi plac şi negocierile pe care le avem când unul dintre noi face ceva în locul altuia. Asta ne face să râdem de fiecare dată. Îţi mulţumesc mult, Lise, deoarece atmosfera din casa noastră este mult mai plăcută...

...Acum aş vrea să-ţi împărtăşesc cum a fost demersul meu cu mama. I-am vorbit, aşa cum am stabilit şi a fost mult mai bine decât speram eu. I-am mărturisit că îmi era teamă că mă îngraş tot mai mult şi cred că îmi e frică să nu îi preiau modelul ei fizic, deoarece o judecasem mult pentru faptul că se neglijase. I-am mărturisit că adevărata mea teamă era că aş putea să-l pierd pe Mario, că el mă părăseşte şi găseşte o altă femeie mai frumoasă şi mai suplă decât mine. Atunci s-a înroşit toată. Am ştiut că am atins ceva ce o privea direct pe ea. I-am vorbit despre ceea ce ne înveţi tu, că este normal ca o fiică să trăiască aceleaşi temeri ca şi mama ei. M-a privit intens, era gata să" plângă. Am întrebat-o dacă a trăit şi ea această frică. Şi atunci am avut o surpriză extraordinară. Mi-a mărturisit că tata avea o amantă, iar ea aflase acest lucru şi că, el se simţea atât de vinovat încât a renunţat la acea relaţie şi i-a promis mamei că nu se va mai întâmpla niciodată aşa

ceva. Ea crede că tata şi-a ţinut promisiunea, deşi a avut tot timpul bănuieli. De aceea îi este atât de devotată, pentru ca *el* să nu o părăsească...

...Apoi am vorbit despre greutatea ei şi am verific împreună dacă avea şi ea o dificultate în a se accepta astfel. Până la urmă a recunoscut, dar cum se pare că îi e imposibil să slăbească, preferă să nu se mai gândească la asta. Mi-a mărturisit că a încercat tot soiul de produse pentru a slăbi, dar nimic nu a ajutat-o. Se cântărea în fiecare dimineaţă pentru a verifica dacă mai slăbise puţin. Într-o zi s-a hotărât să arunce cântarul la gunoi şi să nu mai facă nici o încercare de slăbit. A schimbat chiar şi oglinzile de la dulapul din dormitor, sub pretextul că voia uşi noi din lemn. Acum nu-şi mai vede decât faţa în oglindă... E incredibil cât de puţine ştim despre părinţii noştri... Am petrecut o duminică după-amiaza împreună şi am avut mai multe descoperiri. A fost atât de bine să vorbim astfel, despre ceea ce trăiam amândouă. Era ca şi cum nu mai eram mamă şi fiică, ci mai degrabă două prietene de o-viaţă. Dacă aş fi ştiut că este posibil să am o asemenea discuţie cu mama, aş fi făcut acest lucru cu mult timp înainte. De ce avem dificultăţi să fim deschişi în relaţia părinţi-copii? De ce ne este atât de frică?

— Din cauza educaţiei pe care am primit-o. Când suntem foarte mici, învăţăm că o persoană autoritară există pentru a ne critica, a ne judeca, a ne interzice anumite lucruri şi a ne corecta când greşim. Credem că părinţii noştri şi adulţii în general nu ne pot înţelege. Din cauza asta există o mare distanţare între generaţii. Există părintele şi copilul, profesorul şi elevul, patronul şi angajatul etc. Din fericire, o dată cu era Vărsătorului, lucrurile se vor schimba. Acum trebuie să ne obişnuim cu noile forme de gândire din această nouă epocă. Una dintre aceste schimbări este de a accepta faptul că suntem cu toţii egali şi că avem cu toţii ceva de învăţat unii dee la alţii. Un părinte poate avea o mulţime de descoperiri despre el însuşi, datorită copiilor, la fel cum

copiii descoperă ceea ce trebuie să accepte, datorită părinţilor lor. La fel se întâmplă şi în alte domenii, hi plus, mama ta a fost mai deschisă faţă de tine, deoarece nu a simţit că o acuzi de ceva. Acesta e secretul Unei comunicări mai bune. Ai reuşit să vorbeşti şi cu Mario la
el? Urma să îi vorbeşti despre teama ta de a te îngraşă şi mai ales despre ceea ce se ascunde în spatele acestei frici.

— Da, i-am spus în aceeaşi zi când am vorbit şi cu mama. Eram încurajată de ceea ce se întâmplase cu mama şi credeam ca va fi la fel şi cu Mario. Dar nu a fost aşa. M-a ascultat pooliticos şj am mărturisit frica mea de a-l pierde dacă voi continua să mă îngraş aşa. Mi-a zis că şi lui îi era greu să accepte faptul că eu mă îngrăşam în fiecare an şi că mă plăcea mai mult când eram subţire. Am început să plâng, nu mai ştiam ce să spun, credeam că îmi va spune că mă va părăsi. O să-ţi povestesc cum a decurs discuţia în continuare ca să vezi unde am greşit. Eu cred că am făcut aşa cum mi-ai spus tu, cum am vorbit şi cu mama... Când a văzut că plâng într-una, s-a ridicat să iasă din cameră...

— Aşa, fugi, eşti un laş. Îmi spui că mă iubeşti şi doar acum îmi spui că mă vei părăsi dacă mă mai îngraş aşa în continuare. De ce nu mi-ai spus înainte toate astea?

— Nu am spus niciodat că te voi părăsi. Tu tragi concluzii. Nu-mi atribui mie cuvinte pe care nu le-am spus. Am zis doar că îmi placi mai mult mai slabă. Ce e rău în asta? Spune-mi, dacă eu m-aş îngraşă mult, ţi-ar plăcea?

— Şi tu te-ai schimbat de când ne cunoaştem. Ţi-ai pierdut jumătate din părul tău frumos care îmi plăcea aşa de mult. Adeseori te îmbraci într-un mod care mie nu-mi place deloc. Pielea de pe burtă şi de pe coapse îţi este mult mai moale acum şi ai mici pernuţe de o parte şi de alta a taliei. Şi mie mi-ar fi plăcut să nu te schimbi. Nu crezi că e o utopie să crezi că poţi avea acelaşi corp ca la douăzeci de ani?

— Adineauri mi-ai zis că vrei să-mi împărtăşeşti ceva important, dar văd că mai degrabă vrei să ne certăm. Ai

început să-mi găseşti o mulţime de defecte. E duminică seara, trebuie să mă trezesc devreme mâine dimineaţă şi chiar nu am chef să se încheie seara asta cu o ceartă. Ar fi mai bine să vorbim altădată despre toate astea. " Apoi a ieşit din cameră, s-a dus la televizor şi eu am rămas uimită. Nu a fost deloc cum aş fi vrut eu. De atunci a trecut o săptămână şi încă nu am fost în stare să reiau conversaţia cu el. Dacă ai şti ce rău îmi pare pentru că i-am spus toate astea. Toată săptămâna a fost o atmosferă apăsătoare. Nu ştiu ce să fac pentru a rezolva situaţia asta. Chiar mi-e teamă să îi vorbesc şi amân tot timpul pe a doua zi.

— Ai idee de ce nu a funcţionat? Mai ştii ce am vorbit înainte? Ce se ascunde în spatele situaţiilor în care avem emoţii puternice?

— Acum îmi aduc aminte. Am reacţionat atât de tare şi l-am acuzat din cauza rănii mele de abandon! Aici am acţionat diferit cu el. Am început să-l acuz. Oare de ce nu mi-am dat seama imediat de asta? Şi totuşi era aşa de evident.

— Ai dreptate. Durerea ta a început cu frica de a fi abandonată şi imediat după aceea când ai simţit furie şi ai început să-l acuzi, a fost reactivată rana ta de trădare, printr- un comportament de control şi deci, acuzator. Dacă ai fi trăit doar abandon, ai fi continuat să plângi sau să-l rogi să nu te părăsească. Acum e mai clar?

— Da, dar de ce nu am fost afectată când vorbeam cu mama şi rana a fost imediat reactivată când am vrut să fac acelaşi lucru cu Mario? Nu trebuie să-mi răspunzi, ştiu! Mă surprinde cât de repede obţin un răspuns când îmi pun întrebarea potrivită. Mă simt acuzată de Mario, deoarece nu mă accept eu însămi. Ce trebuie să accept exact pentru a nu mă mai înfuria şi a nu mă mai simţi acuzată?

— îţi aduci aminte că ai dedus foarte repede că te va părăsi dacă vei continua să te îngraşi aşa? Reacţia aceasta a apărut pentru a te ajuta să conştientizezi că eşti convinsă că a fi grasă este egal cu a fi abandonată. Iar tu îţi porţi pică pentru faptul că te îngraşi şi eşti convinsă că e cel mai

sigur mijloc de a-l pierde astfel pe Mario. Acesta e primul lucru pe care nu îl accepţi. Totuşi, devenind mai conştientă de asta, mai există un lucru pe care nu îl accepţi. Îţi porţi pică deoarece crezi în ceva care îţi blochează fericirea şi libertatea de a fi tu însăţi. Era important să te îngraşi pentru a putea conştientiza această credinţă şi faptul că nu îţi mai este folositoare. Te face nefericită. În sinea ta ştii însă că nu vrei să crezi decât în noţiuni care îţi aduc fericire...

...Aşadar, să recapitulăm. Tu crezi că a fi grasă este egal cu a fi înşelată şi eventual abandonată de către soţul tău. E aceeaşi credinţă ca şi cea a mamei tale. Subliniez faptul că nu crezi acest lucru pentru că mama ta crede asta, ci această credinţă identică a fost unul dintre motivele pentru care aţi fost atrase una spre alta. Apoi, la un moment dat, ai decis că nu vei fi ca mama ta. Iar faptul că mama ta, cu toate că e grasă, e în continuare cu soţul ei şi trăieşte în supunere mai degrabă decât in bucurie, te face să crezi că, dacă nu vrei să ajungi ca ea va trebui să-ţi asculţi credinţa conform căreia Mario te va părăsi intr-o zi. Astfel, nu vei avea aceeaşi soartă ca cea a mamei tale.Are un sens pentru tine, ceea ce am spus acum?

Ana a încuviinţat din cap, dar cu o mică ezitare. Am lăsat-o un moment pentru a asimila mai bine ceea ce am spus şi i-am cerut să repete ce a înţeles ea.

— Văd că ai asimilat foarte bine ce ţi-m spus eu. O astfel de situaţie e foarte dificilă, deoarece implică credinţe contradictorii. Faptul că alegi sau nu să fii ca mama ta, nu te va face fericită. Din nefericire sistemul nostru de credinţe nu ştie faptul că, cu cât credem mai mult în ceva, cu atât vom atrage mai mult acel lucru. De aceea te-ai îngrăşat, deoarece îţi spuneai mereu "nu trebuie să mă îngraş" iar subconştientul nu înţelege decât imaginile care însoţesc gândurile, în cazul tău, imaginea unei persoane grase. Avem o putere fantastică de a creai Nu crezi? Într-o zi când vei fi mult mai conştientă de ceea ce vrei cu adevărat vei folosi această putere pentru a-ţi asculta

nevoile... Ceea ce trebuie să reuşeşti acum este să îţi acorzi dreptul să te îngraşi, fără să mai crezi că astfel vei fi părăsită de soţul tău. Ştii de ce ego-ul nostru continuă să ne sperie pentru a ne alimenta rănile? Deoarece este convins că nu putem gestiona durerea pe care o trăim atunci când este reactivată o rană, credem că am putea chiar şi muri. Chiar crezi că, dacă Mario te-ar părăsi, ai muri din cauza asta?

— Poate nu aş muri, dar trebuie să-ţi spun că mă doare inima doar la gândul că aşa ceva s-ar putea întâmpla. Nu ştiu cum m-aş descurca în situaţia asta. De ce îmi este atât de greu să-mi imaginez ce aş face? Cunosc o mulţime de femei care au rămas singure şi, de obicei, au depăşit foarte bine situaţia. Sunt mai puternice. Oare eu de ce nu pot gândi la fel pentru mine?

— Din cauza lucrurilor pe care trebuie să le înveţi în viaţa aceasta. Mai devreme mi-ai povestit ce a trăit mama ta atunci când a aflat că tatăl tău o înşală. Chiar dacă crezi că nu ştiai nimic când erai mică, cu siguranţă ai captat suferinţa şi frica de a fi abandonată pe care le simţea mama ta. Pentru copii este foarte normal să capteze o astfel de suferinţă, deoarece majoritatea oamenilor nu ştiu cum să o gestioneze. Tot cu acea ocazie ego-ul a preluat controlul pentru a te proteja. Şi probabil ai decis, că vei face tot posibilul pentru ca aşa ceva să nu ţi se întâmple niciodată... Suferinţa aceea a fost reactivată în momentul în care Mario a părăsit-o pe soţia lui de atunci, pentru a se căsători cu tine. Chiar dacă Rita a fost cea abandonată, a fost reactivată frica pe care o purtai tu. Şi este normal ca tu să continui să întreţii frica de a nu fi părăsită, ştiind foarte bine că a făcut o dată acest lucru, cu altcineva. Astfel, retrăieşti aceeaşi situaţie ca şi mama ta: rămai în alertă, ai îndoieli asupra faptului că fericirea ta ar putea continua cu soţul tău...

De aceea, singurul mijloc de a vindeca rana ta de abandon, este să fii capabil să îţi imaginezi că vei fi abandonat sau că vei abandona pe cineva fără să judeci

sau să te judeci pe tine. Presupune să ştii faptul că experienţele de abandon trebuie trăite de toţi, ştiind că cel care abandonează nu vrea neapărat să facă rău celuilalt, ci doar îşi exprimă limitele sau nevoile. Aceasta este raţiunea de a fi a tuturor: să trăim toate experienţele pe care le atragem, în acceptare şi fără să judecăm... Când vei putea să-ţi imaginezi că poţi trăi o situaţie de abandon, cu seninătate, în prezent, ştiind că viaţa va continua pentru tine, doar atunci ego-ul tău va accepta să nu *h lî&ii :mtpm* toate credinţele *tale.* Se înţelegem binef Nu vreau să spun că dacă accepeţi ideea că ai putea trăi un abandon, Mario te va abandona automat. În general, se produce, contrariul. Dacă nu mai întreţii frica de a fi abandonată şi nu mai consumi energie cu asta şi te concentrezi pe cea ce vrei cu adevărat, există şanse să nu atragi o astfel de situaţie. Dacă, cu toate acestea atragi o situaţie de abandon, va fi doar un test, pentru a putea să descoperi că eşti într-adevăr capabilă să faci faţă acelei situaţii... După ce vei rezolva problema faţă de un eventual abandon, etapa următoare este să-i mulţumeşti ego-ului tău pentru că a vrut să te protejeze, arătându-i că nu vrei să fii abandonată, dar, dacă acest lucru s-ar întâmpla, ai Şti cum să gestionezi situaţia. Te asigur că, imediat ce ego-ul tău va simţi că eşti sigură, va renunţa şi te va lăsa să trăieşti şi sâ fii ceea ce eşti, fără să intervină. Vei trăi acel moment ca pe o mare eliberare, vei simţi că ţi s-a luat o greutate de pe umeri, întreţinerea acestor credinţe îţi consumă multă energie, de aceea, pe măsură ce te eliberezi de ele, trăieşti acest lucru ca Pe o eliberare şi recapeţi din energia pierdută.

— Acum, pe măsură ce vorbeşti, simt că se petrece ceva în tine. Chiar vreau să reuşesc să fac ceea ce spui. Dar, dacă voi feuşi, asta înseamnă că nu mă voi mai îngraşă sau chiar voi Mă aşteptam să mă întrebi asta. Vrei să controlezi deja rezultatele. Vei şti că ai acceptat cu adevărat această credinţă şi teama ta de abandon când vei putea accepta toate posibilităţile. Când vrem să controlăm totul, înseamnă

că nu vrem să fim deschişi în faţa noilor experienţe din viaţa noastră, deşi acestea sunt necesare şi uneori chiar benefice. Vrei să nu te mai îngraşi pentru că nu eşti sigură că îl vei păstra pe Mario? Dacă este aşa, frica aceasta este cea care te face să controlezi situaţia. Este trist să constatăm că atunci când nu ne schimbăm atitudinea, ajungem să atragem lucrurile de care ne este teamă. O să-mi spui că mama ta nu vrea să atragă un abandon, o separare, dar ceea ce trăieşte acum este la fel, dacă nu mai dificil, decât ceea ce ar fi trăit dacă tatăl tău ar fi părăsit-o. Trăieşte experienţa abandonului în mintea ei, mai degrabă decât în realitatea fizică. Crezi că este mai bine sau mai uşor aşa? E departe de fericirea la care aspiră ea. Continuă să îşi întreţină frica de abandon şi astfel să-şi agraveze rana, în loc să o vindece.

...Un lucru este sigur: faptul că vrei să te ocupi de vindecarea rănii tale de abandon va avea un efect pozitiv şi asupra situaţiei mamei tale. În plus, inconştient, o va ajuta pe fiica ta la nivelul relaţiilor pe care le va avea în viitor. Va avea un efect şi asupra fricii de abandon pe care o trăieşte Mario. Îţi aminteşti că atunci când trăim o frică în relaţie cu cineva, celălalt trăieşte aceeaşi teamă ca şi noi? Singura diferenţă este că întotdeauna, unul dintre cei doi este mai conştient de frica lui decât celălalt. Plecând de la ce am spus, acum te simţi mai pregătită să vorbeşti cu Mario?

— Da, chiar vreau să reuşesc. Trebuie să reuşesc de data asta. Nu mai vreau să ratez din nou.

Ceri foarte mult de la tine! Eşti la fel ca majoritatea oamenilor care nu îşi acordă dreptul de a greşi, orice ar fi. Ţi s-ar părea normal să îi ceri unui copil să ştie să meargă cu bicicleta, din prima încercare? Să nu îl laşi să cadă apoi sâ încerce din nou, până reuşeşte? Ei bine, asta faci tu acufli-Acordă-ţi dreptul de a nu şti ce să faci. Se pare că nu ai făcut niciodată acest lucru până acum. Chiar dacă trebuie să încerci de mai multe ori, intenţia ta contează. Simplul fapt de a vrea să reueşti cu orice preţ, îţi garantez, că într-o zi te va ajuta sa faci asta. Ai răbdare şi fii mai

înţelegătoare faţă de tine, încredere în univers, care întotdeauna te poate ajuta.

— înţeleg mai bine ceea ce vrei sâ spui când subliniezi câte dificultăţi au majoritatea oamenilor cu acceptarea. Sunt lucruri care trebuie acceptate, nu-i aşa?

— Da, dar avantajul de a practica acceptarea este că astfel demersul devine din ce în ce mai uşor şi mai rapid. Practica are acelaşi efect, indiferent care este domeniul. Iar cum noţiunea de acceptare nu ne-a fost niciodată.predată, e normal şi omenesc să ne fie greu să o experimentăm. Cel mai mare obstacol este ego-ul nostru căruia îi este foarte frică să nu dispară şi să nu ne mai poată controla. Repet un lucru foarte important, referitor la ego: există două lucruri importante pe care le urmăreşte tot timpul: să se hrănească din credinţele pe care le alimentăm noi şi să ştie că există prin puterea pe care o

#exercită asupra noastră. Nu poate simţi această putere decât prin intermediul corpului fizic, când acesta trăieşte emoţii şi frici puternice. Ego-ul este o creaţie a mentalului nostru. Nu poate şti faptul că ceea ce crede nu corespunde nevoilor fiinţei noastre. Ego-ul este o excrescenţă a mentalului: nu este natural, ca orice excrescenţă a corpului fizic. I-am acordat putere. Şi tot noi o putem prelua luând deciziile pe care le vrem noi.

Acum, după ce am văzut rezultatele demersului tău în relaţie cu fiica ta, cu mama ta şi cu Mario, vrei să mai vorbeşti astăzi despre altceva?

— Da, sunt neliniştită de ceea ce mi-a spus medicul. De un an mă dor foarte des sânii, mai ales sânul stâng şi în ultimul timp durerea e mai puternică. Am fost la o consultaţie la medicul meu care m-a trimis la un specialist. Acesta mi-a zis că am două chisturi destul de mari şi trebuie să fac o operaţie. Nu îmi place deloc ideea de a face o operaţie la sâni. Am citit cartea ta despre boli şi am afat că atitudinea mea de mamă este la originea acestei afecţiuni. Sunt perfect de acord cu asta. Ştiu că îmi fac multe griji pentru fiica mea şi am un rol de mămică faţă de

Mario. Îmi fac griji chiar şi pentru David, fiul lui Mario, pentru soţia şi pentru fiul lui. De fiecare dată când o văd pe Michelle fumând în faţa copilului, mi se pare îngrozitor, ca o mamă să-i impună aşa ceva copilului ei. Cum nu îşi dă sşama că îşi intoxică soţul şi copilul? Şi Mario fumează, dar hniciodată în casă. Îi spun mereu să fumeze afară şi astfel fumează mai puţin. Mi-ar plăcea să nu mai fumeze, pentru că nu e bine pentru sănătatea lui. După cum vezi, îmi fac griji pentru toţi cei pe care îi iubesc. Oare corpul meu vrea să îmi transmită că nu mai trebuie să îmi facgriji pentru ei şi că trebuie să nu mai joc rolul mamei pentru toţi?

— Atunci când încerci să descifrezi cauzele unei maladii fizice, faci acest lucru din trei motive. Mai întâi, pentru a deveni conştientă de ceea ce vrei să fii cu adevărat în viaţă, să ai un fel de a fi care să corespundă cu adevărat planului tău de viaţă. Al doilea motiv este pentru a descoperi credinţa pe care o întreţii, care e dăunătoare pentru tine, adică o credinţă care te duce într-o direcţie opusă a ceea ce vrei tu să fii. Şi al treilea motiv, pentru a te ajuta să devii conştientă că nu accepţi cea ce eşti în acel moment. O să încercăm să descifrăm acest lucru mai detaliat.

Am notat pe o foaie răspunsurile Anei legate de problema ei.

— Plecând de la răspunsurile tale, afecţiunea ta la sâni te împiedică să fii liniştită, să dormi bine şi mai ales să fii liberă şi fericită. Ştim deci că vrei să fii liberă şi fericită. Ceea ce vrei tu răspunde nevoilor profunde ale fiinţei tale. Ştim astfel că nu răspunzi nevoilor tale, deoarece continui să crezi că a fi liberă şi fericită, ca mamă, înseamnă să fii egoistă şi indiferentă...

...Ajungem la parte cea mai importantă a descifrării, aceea a acceptării. Corpul tău va continua să îţi transmită mesaje atâta timp cât nu va simţi această acceptare. Ţi aminteşti că nu poţi reuşi ceea ce vrei atâta timp cât nu accepţi ceea ce nu vrei?

— Vrei să spui că trebuie să accept ideea de a fi o mamă egoistă şi indiferentă?

— Să ne întoarcem puţin în urmă. Mi-ai spus că vrei să fii liberă şi fericită, nu? După aceea, ai spus că a fi astfel înseamnă a fi o mamă egoistă, indiferentă. Deci, vezi de ce trebuie să accepţi ceea ce crezi, pentru a reuşi cea ce vrei? Ştii de ce este dificil pentru tine să accepţi ideea de a fi egoistă şi indiferentă?

E simplu, dacă sunt astfel, nu mă va mai iubi nimeni, cei din jurul meu vor spune că mă gândesc doar la mine şi că nu îi iubesc.

După cum spuneai, culegem ceea ce semănăm, deci, dacă sunt egoistă şi nu iubesc pe nimeni, voi primi acelaşi lucru înapoi. Dar nu vreau deloc să fie aşa. Nu există un alt mijloc de a folosi mesajul pe care mi-l transmite corpul meu?

— Cât de puternic este ego-ul tău! Îţi dai seama că acum nu vorbeşti cu inima, ci ego-ul este cel care nu vrea ca tu să fii liberă şi fericită? De ce? Din aceleaşi motive: crede că nu poţi accepta să fii considerată o persoană egoistă şi indiferentă. Şi vrea să te protejeze pentru ca tu să continui să trăieşti emoţii, pentru a şti că el există prin temerile şi prin neliniştile tale. Îţi dai seama că faptul de a îţi face griji pentru toţi cei pe care îi iubeşti, aşa cum faci acum, nu este de fapt o formă de iubire adevărată? În plus, faptul de a nu-ţi asculta nevdia de a fi liberă şi fericită e un semn că nu te iubeşti pe tine destul. Şi atunci cum ai putea să oferi o iubire adevărată, dacă tu nu ai aşa ceva pentru tine? Aştepţi să primeşti de la ceilalţi, dar nu le oferi acest lucru, nici lor, nici ţie.

— Cred totuşi că mi-ar fi imposibil să fiu egoistă: m-aş simţi atât de rău încât nu aş putea fi liberă şi fericită. Cum să ies din situaţia aceasta?

— Văd că pentru tine, a fi egoistă, pare o atitudine inacceptabilă. Sunt sigură că este vorba despre o definiţie greşită a termenului. Mai ţii minte ce v-am spus, ţie şi lui Mario, la început, când am vorbit despre egoism?

— Nu mai ştiu exact. Ştiu doar că am fost surprinsă de definiţia ta. Cred că nu am reţinut-o pentru că nu îmi convenea. Poţi să-mi reaminteşti?

De acord, dar mai înainte aş vrea să te gândeşti puţin să vezi ce îţi aminteşti. Poate îţi aminteşti mai mult decât vrei să recunoşti, dar ego-ul tău te împiedică să vezi acest lucru. Pentru mine, a fi egoist înseamnă a nu-mi păsa când ceilalţi sunt nefericiţi sau au nevoie de ajutor. Să mă gândesc primul rând la mine. Cred că este ceva foarte capricios. În fond, dacă nu putem conta pe cei care ne iubesc atunci când avem probleme, cine să ne ajute?

— Definiţia ta e asemănătoare cu cea a mjorităţii oamenilor.

Acum încearcă să îmi spui ce am spus eu, diferit de definiţia ta.

— Da, acum îmi amintesc. Ai dat o definiţie care pare total indusa definiţiei mele, asta îmi amintesc în primul rând. Nu pot să o reproduc deloc.

— Atunci repet. Tu crezi că a fi egoist înseamnă să te consideri pe tine pe primul loc, înaintea celorlalţi, în timp ce definiţia justă ar fi, să vrei ca celălalt să se ocupe de nevoile mele înainte de nevoile lui. Ştii ce înseamnă asta, nu-i aşa? 0 să adaug ceva ce poate te va surprinde. Multe persoane, la fel ca tine, vor să îmbunătăţească viaţa celor dragi din teama de a nu trece drept egoiste dacă nu fac acest lucru, în timp ce, cei dragi ar prefera, cu siguranţă, să nu se amestece nimeni în problemele lor. Chiar crezi că cei pe care îi iubeşti apreciază atât de mult faptul că tu îţi faci griji pentru ei?

— Ai dreptate. Nu-ţi dai seama de câte ori îmi spun să nu mai îmi fac griji, să mă ocup de propria mea fericire. Toţi mi-au spus că sunt capabili să se ocupe singuri de viaţa lor. Acum încep să înţeleg ce vrei să spui, referitor la a aceepta să fiu egoistă. Vrei să spui că, atunci când voi crede că sunt egoistă, în realitate îi voi iubi mai mult şi voi fi capabilă să-mi fie bine chiar dacă viaţa lor nu mi se pare fericită. De ce

nu învăţăm toate astea când suntem tineri? Ar trebui să se predea la şcoală, nu crezi?

— Cred mai degrabă că astfel de lucruri ar trebui să le învăţăm de la părinţii noştri. Şcoala ne pregăteşte mai mult pentru viaţa profesională. Dar cum le putem cere părinţilor noştri să ne înveţe aceste noţiuni când ei, la rândul lor, nu le ştiu? Acum există o deschidere mare în acest sens şi este foarte încurajator. Toate aceste noţiuni noi, disponibile sub diverse forme le vor folosi viitorilor adulţi pentru a face faţă unor situaţii, personale sau profesionale. Îţi dai seama ce diferenţă va fi pentru fiica ta, de exemplu, după ce îi vei explica noţiune de iubire adevărată şi mai ales când îi vei da un exemplu, în loc să îi dai un model de teamă de a fi egoistă?

— Asta vrea să-ţi transmită corpul tău prin afecţiunea pe care o ai la sâni.

— Da, cu siguranţă. Totuşi nu ştiu cât de mult mă voi putea schimba. Mă voi însănătoşi doar atunci când nu îmi voi mai face griji?

— Nu, corpul tău nu îţi spune să îţi schimbi radical comportamentul, ci să îţi acorzi dreptul ca uneori să fii egoista şi indiferentă. Vei şti că te-ai acceptat în momentele în care vei putea să te simţi bine, când te vei gândi la tine şi la fericirea ta, chiar dacă cei dragi sunt nefericiţi şi îţi va fi bine şi în momentele în care vei vrea să îi ajuţi pe cei care au nevoie de ajutor. Vei vrea să îi ajuţi din dragoste şi nu motivată de frica de a fi egoistă dacă nu le eşti devotată. Dacă refuză ajutorul tău, vei putea să te simţi bine oricum. Acordă-ţi dreptul de a avea timpul necesar să reuşeşti. Iar corpul tău, înţelegând un mesaj diferit, provenit din noua ta atitudine interioară, nu va mai simţi nevoia să îţi atragă atenţia pentru a te ajuta să-ţi asculţi nevoile.

Îţi sugerez să aştepţi cel puţin trei luni înainte să iei o decizie finală cu privire la operaţie. Atunci ar fi bine să mergi la medic, să faci o nouă radiografie. Poţi să îi spui că faci un demers personal şi că te simţi bine cu hotărârea pe

care ai luat-o. Nimic nu te împiedică să-i urmezi sfaturile în tot acest timp, să iei medicamente şi să urmezi tratamentul. Poţi să alegi şi să foloseşti o formă de medicină alternativă, dacă vrei. Orice ai face, fă acest lucru din dragoste pentru tine şi nu din frică. Tu ai spus că nu ai vrea să faci o operaţie, dar, ştii, adeseori am întâlnit femei ca tine, care au parcurs un demers personal foarte reuşit, alegând apoi să fie operate. Acest lucru nu înseamnă că nu au înţeles mesajul transmis de corpul lor, iar acum sunt mult mai liniştite că nu se va repeta acea situaţie şi mai ales, că starea lor nu se va agrava. O astfel de decodare a mesajului este un mijloc excelent de a preveni boli mai grave.

De reţinut din acest capitol

— O dată cu era Vărsătorului, trebuie să acceptăm faptul că toţi oamenii sunt egali şi că avem cu toţii ceva de învăţat unii de la alţii, fie că e vorba de părinţi şi copii, profesori şi elevi, patroni şi angajaţi etc.

— Atunci când ne punem întrebarea corectă, răspunsul vine imediat.

— După ce am devenit conştienţi de o credinţă, e normal să nu mai vrem să credem în ceva care ne blochează fericirea şi libertatea de a fi ceea ce vrem să fim.

Ego-ul este convins că fiinţa umană nu poate gestiona suferinţa trăită atunci când a fost reactivată o rană, crede chiar că poate muri din această cauză. Pentru a vindeca o rană trebuie să fim capabili să acceptăm faptul că o altă persoană ar putea să ne facă să retrăim experienţa acelei răni sau că noi putem face acest lucru referitor la altcineva, fără să ne judecăm pe noi sau să-i judecăm pe ceilalţi. Să ştim că, dacă se va întâmpla acest lucru, cel care, prin comportamentul lui reactivează rana cuiva, nu vrea neapărat să îi facă rău. Îşi exprimă doar limitele şi nevoile. Aceasta este raţiunea noastră de a fi: a trăi orice experineţă pe care o atragem în acceptare, fără să judecăm... După ce ne însuşim posibilitatea de a trăi o rană

în acceptare, etapa următoare este de a-i mulţumi ego-ului nostru pentru că ne-a protejat şi de a-i spune că, este adevărat că nu vrem să retrăim acea rană, dar dacă acest lucru se va întâmpla, vom şti să îl gestionăm. Din momentul în care ego-ul simte că suntem siguri, va renunţa şi ne va lăsa să trăim fără să intervină. Ne vom simţi eliberaţi şi vom redobândi astfel o mare parte din energie.

Este trist faptul că atunci când nu ne schimbăm atitudinea, ajungem să atragem lucrurile de care ne este frică.

O persoană trebuie să îşi acorde dreptul de a nu reuşi în demersul de acceptare şi de a nu fi capabilă să-şi exprime sentimentele faţă de cei care i-au reactivat rana, din primele încercări. Trebuie să aibă răbdare şi toleranţă faţă de sine însăşi şi să aibă încredere în univers care o va sprijini întotdeauna. Există două lucruri importante pe care ego-ul le urmăreşte mereu: să se hrănească cu credinţele pe care le alimentăm şi să ştie că există prin puterea pe care *o* exercită asupra noastră. Nu poate simţi acesta putere decât prin intermediul corpului nostru fizic, când acesta trăieşte temeri şi emoţii puternice. Ego-ul este o creaţie a mentalului nostru, deci nu ştie că ceea ce crede el nu răspunde nevoilor fiinţei noastre. Ego-ul este o excrescenţă a planului mental, nu este natural, la fel ca orice altă excrescenţă din corpul fizic. Noi suntem cei care i-am atribuit puterea, aşadar tot noi putem să o preluăm luând deciziile pe care le vrem pentru noi.

— O descifrare a cauzei unei boli fizice se poate face din trei motive. Mai întâi pentru a conştientiza ceea ce vrem să fim cu adevărat în viaţă, un fel de a fi care să corespundă cu adevărat planului nostru de viaţă. Al doilea, pentru a descoperi credinţa pe care o întreţinem, care este dăunătoare pentru noi, adică acea credinţă care ne conduce într-o direcţie contrară a ceea ce vrem să fim cu adevărat. Iar cel de-al treilea motiv, cel mai important, este pentru a ne ajuta să conştientizăm că nu ne aceptăm în

ceea ce suntem în acel moment. Nu putem ajunge la ceea ce vrem atâta timp cât nu acceptăm ceea ce nu vrem.

— Nu putem primi dragoste adevărată dacă nu oferim acest lucru. Nu putem aştepta să primim de la ceilalţi dacă noi nu le oferim acest lucru, nici lor, nici nouă înşine.

— Majoritatea oamenilor cred că a fi egoist înseamnă a te pune pe tine pe primul loc, înaintea celorlalţi, în timp ce adevărata definiţie înseamnă a vrea ca celălalt se se ocupe de nevoile noastre înainte de propriile lui nevoi. De obicei persoana care îl acuză pe celălalt de egoism, este egoistă.

— Orice învăţătură referitoare la iubirea adevărată trebuie să vină in primul rând de la părinţi sau de la cei care joacă rolul de părinţi. Şcoala ne pregăteşte mai mult pentru viaţa profesională, iar părinţii pentru viaţa personală. Dar cum majoritatea părinţilor nu au învăţat noţiunea de iubire adevărată, este greu pentru ei să transmită această noţiune. De aceea este foarte important pentru toţi să învăţăm această noţiune.

Vindecarea unei boli fizice nu se face în mod automat după ce am înţeles cauza interioară a bolii. Această vindecare este posibilă doar atunci când ne acordăm dreptul să fim ceea ce vrem să fim, precum şi ceea ce nu vrem să fim, când nu există nici judecăţi de valoare nici temeri.

Capitolul VIII
Acceptarea bătrâneţii şi a morţii

— Bună ziua, Ana, bună ziua, Mario. Ana, am simţit în vocea ta că e vorba despre o urgenţă când m-ai sunat, pentru a cere să ne vedem cât mai repede. Ce s-a întâmplat? Ce s-a putut întâmpla într-o lună, din moment că păreţi atât de trişti, amândoi?

Mario s-a grăbit să răspundă, chiar înainte de a-şi scoate haina.

— Lise, nu o să crezi ce s-a întâmplat şi toate într-o singură săptămână! Mă întreb cu ce l-am supărat pe

Dumnezeu de ne pedepseşte aşa de rău... Fiul surorii mele, Loiusette s-a sinucis săptămâna trecută, apoi, a doua zi, am aflat că tatăl Anei şi-a rupt un picior şi nu mai poate să se întoarcă la serviciu din cauza strării lui. Se pare că oasele lui sunt prea uzate, ca şi cum ar fi îmbătrânit prea repede. Doctorul a zis că, deşi are doar şaizeci şi patru de ani, are oasele unei persoane de optzeci de ani...

— Bine, aşezaţi-vă, făceţi-vă comozi şi beţi un pahar cu apă. E o ideea foarte bună să bei multă apă atunci când trăieşti emoţii puternice. Te calmează.

— Aş vrea să-ţi vorbesc despre nepotul meu care s-a sinucis, iar apoi Ana va vorbi despre tatăl ei. Sora mea, Louisette era distrusă când m-a sunat să-mi spună plângând că îl găsise pe fiul ei spânzurat în camera lui. Avea doar optsprezece ani! Eu cred că sora mea nu îşi va reveni niciodată. Îţi dai seama? Să-ţi descoperi propriul tău fiu spânzurat. Apoi a urmat o anchetă a poliţiei, interogatorii interminabile pe care ea şi soţul ei le-au suportat. Încă nu-mi vine să cred ce s-a întâmplat. M-a sunat a doua zi, după ce fiul ei a fost dus la legist pentru autopsie. Eu şi Ana am mers imediat la ea, chiar dacă locuieşte la patru ore distanţă de noi...

Am avut impresia că îmbătrânise cu zece ani de când o văzusem ultima oară, acum vreo trei săptămâni. A fost întotdeauna sora mea preferată, dar nu ştiam ce să fac ca sâ o ajut. De ce i s-a întâmplat aşa ceva? Ştiu că şi alţi părinţi au trăit acelaşi lucru, dar când se întâmplă în familia ta nu mai e acelaşi lucru. Cât de dură poate fi viaţa uneori! Iar cumnatul meu mă nelinişteşte şi mai tare. Stă pe scaun cu privirea fixată în perete şi nu vrea să vorbească cu nimeni. E ca un zombie. Nu mănâncă nimic şi nu plânge deloc. Cred că dacă ar avea o criză de plâns i-ar face foarte bine. În schimb sora mea, plânge tot timpul. De ce a fost viaţa atât de dură cu ea?

— îmi pare rău să aud o veste atât de tristă. Nu e niciodată uşor să afli că a murit o fiinţă dragă, cu atât mai mult când e vorba despre o moarte de acest fel! E absolut

normal să fie un şoc pentru toată familia. Părinţii l-au auzit vreodată pe fiul lor vorbind despre sinucidere?

— Nu, de aceea şocul a fost imens. Nepotul meu, Luc a fost mereu un copil timid, şters, foarte liniştit. Avea note bune la şcoală. Îşi întrerupsese studiile de un an, neştiirid prea bine ce să urmeze în continuare. Spunea că i-ar prinde bine un an de pauză. Avea talent la multe şi ar fi putut urma o carieră frumoasă în mai multe domenii, mai ales în informatică. Îşi găsise o slujbă la un depozit. Nu prea vorbea despre munca lui, spunea doar că îi convenea deocamdată şi aşa putea să-şi acopere cheltuielile...

Locuia încă la părinţii lui. Cât stătea acasă rămânea mai tot timpul în camera lui, în faţa calculatorului. Mai ieşea uneori, dar avea puţini prieteni. Louisette mi-a mărturisit chiar că se întreba dacă nu cumva fiul ei era homosexual, dat fiind că încă nu fusese mai mult timp cu vreo fată, dar nu îndrăznea să îl întrebe. Era greu să stai de vorbă cu nepotul meu, deoarece răspunde în general cu da şi nu sau într-un mod foarte evaziv. Cumnatul meu avea o dificultate în a-l accepta pe fiul lui, deoarece şi-ar fi dorit un băiat sportiv, sociabil. I-ar fi plăcut să joace golf şi să facă schi împreună, dar nu reuşise să-l convingă. Cred că se simte foarte vinovat de moartea lui, de aceea acum este într-o stare disperată.

— Spune-mi, Mario, de ce spui că ŢIE ţi s-a întâmplat ceva atât de îngrozitor, că Dumnezeu te pune la încercare? Ştiu că nu e deloc uşor de acceptat faptul că cineva atât de tânăr alege sâ-şi pună capăt zilelor în felul acesta, dar cum te afectează pe tine acest lucru?

Ce întrebare! Într-adevăr, câteodată mă surprinzi. Acest lucru afectează viaţa tuturor celor care îl cunosc, nu?

— Nu aş vrea să vorbesc despre ceilalţi. Scopul întâlnirii nostre este să vă ajut, pe amândoi să traversaţi perioada aceasta dificilă. Nu acesta e motivul pentru care vreţi să mă vedeţi? Pentru a reuşi, trebuie să ştiu de ce vă deranjează atât de mult situaţia aceasta periculoasă şi în ce fel vă afectează vieţile.

— Să zicem că nu ştiu ce să fac pentru a o ajuta pe Louisette, care are mare nevoie de ajutor. Nu pot sta acasă şi să nu fac nimic, când ea suferă atât de mult. Pe de altă parte, nu pot să fiu tot timpul lângă ea.

— Dacă înţeleg bine, cel mai greu este să o vezi pe sora ta că suferă şi să nu ştii ce să faci. Te simţi neputincioasă sau egoistă, dacă nu găseşti un mijloc de a o ajuta? Da? Atunci, să presupunem, că nu vei reuşi să o ajuţi, de ce îţi este frică pentru tine?

— Nu îmi e frică pentru mine, mi-e frică pentru ea. Mi-e teamă că se va îmbolnăvi, că va face o depresie. Şi după cum se poartă soţul ei, mi-e teamă că relaţia lor de cuplu nu va supravieţui. Nu ţi-am spus, dar era unicul lor copil, deci e şi mai rău pentru ei. Rămân amândoi singuri cu durerea lor. Cum vor reuşi să o depăşească?

— Crezi că îţi este frică pentru ea şi pentru cuplul lor, dar în realitate, ne este frică pentru noi înşine, nu pentru alţii. Ego-ul nostru încearcă să ne facă să credem că ne este frică pentru ceilalţi. Am mai vorbit despre asta înainte, în timp ce Ana îmi vorbea despre frica ei pentru Sandra. Vedeţi ce rezistenţă mare are ego-ul nostru şi cât de greu este să asimilăm noţiunile noi? A accepta că ne este teamă doar pentru noi înseamnă că ne asumăm propria noastră responsabilitate şi nu pe a celorlalţi. Se pare că cel mai dificil pentru ego este să accepte ceea ce ţine de legea responsabilităţii. Nu vă îngrijoraţi, sunt obişnuită să fie nevoie să repet aceste noţiuni de mai multe ori. Pe moment, credem că le-am înţeles bine, dar apoi le uităm repede şi revenim la vechile noastre credinţe. Consecinţa cea mai rea este să credem că ne este frică pentru cineva şi să rămânem cu emoţiile puternice - mai ales cu culpabilitatea -atâta timp cât celălalt nu decide să facă ceva pentru a-şi schimba viaţa. Astfel, suntem la mila celorlalţi. Revin la întrebarea mea, Mario. De ce îţi este frică pentru tine, dacă sora ta se va îmbolnăvi sau va avea probleme în relaţia de cuplu, după sinuciderea fiului ei?

Mario s-a uitat fnjos, a suspinai adânc şi mi-a spus cu o voce înceată şi slabă:

— Dacă aşa ceva s-ar întâmpla, mi-ar fi foarte greu să o mai văd pe sora mea, ştiind că eu am o viaţa normală, care merge tot mai bine acum... Mi-ar fi teamă să nu mă acuze că sunt lipsit de inimă, egoist, să nu îmi reproşeze că nu o ajut.

— Chiar crezi că eşi lipsit de inimă? Şi în plus, sora ta chiar aşteaptă ca tu să îi rezolvi problemele? Ţi-a cerut ea ajutor?

— Nu, doar se plânge tot timpul, spune că viaţa e nedreaptă şi că nu înţelege de ce trebuie să treacă prin încercarea asta. Se întreabă cum e posibil că nimeni nu bănuia că fiul lor era aşa de nefericit. Dacă mă gândesc, am sunat-o în fiecare zi, săptămâna asta, dar nu mi-a cerut ajutorul.

— Nimeni nu te împiedică să-i împărtăşeşti ceea ce simţi tu, să îi spui că ai vrea să o ajuţi, dar nu ştii cum şi te simţi neputincios. Poţi să îi sugerezi să recurgă la un ajutor individual. Ştiu mai multe persoane care ar putea să îi ajute, să îi sfătuiască, pe ea şi pe soţul ei. Să nu uiţi că, atâta timp cât cineva nu cere ajutor, nu foloseşte la nimic să îi impui forma de ajutor pe care o consideri tu bună pentru acea persoană. Dacă însă cere ajutor, iar problema ei este dincolo de puterile noastre, trebuie să îi spunem acest lucru şi să îi fim alături, pentru a găsi pe cineva care ar putea să îi acorde sprijinul necesar. E normal ca sora ta şi soţul ei să fie în stare de şoc. După câteva săptămâni, va fi mai uşor să vorbeşşti cu ei. Cel mai bun ajutor pe care poţi să-l oferi acum este să le spui că este normal să li se pară nedrept şi să-l acuze pe Dumnezeu. Trebuie sâ-şi acorde dreptul să-şi pună întrebări legate de decizia fiului lor. Într-o zi îşi vor da seama că nu sunt responsabili de deciziile altora şi că au făcut tot ce ştiau pentru fiul lor. Poţi să-i împărtăşeşti lui Louisette dificultatea ta de a te simţi bine în aceste momente în care vezi o persoană dragă, că este nefericită şi nu ştii cum să

rezolvi această situaţie. E posibil chiar să îţi fie greu acum să mergi să o vezi. Acordă-ţi dreptul, pentru moment, de a avea limite şi vorbindu-i despre asta, vei vedea că va deveni mai uşor să gestionezi aceste limite.

— Se întâmpla frecvent ca, din momentul în care ne acordăm dreptul să avem limite, acestea să se transforme repede şi realizăm faptul că limitele noastre nu mai sunt atât de importante ca înainte. Din nefericire nu există o şcoală care să explice viitorilor părinţi ce să facă în orice situaţie, pe care ar putea să o trăiască în relaţia cu un copil. În general, toţi părinţii repetă ceea ce au învăţat de la părinţii lor, învaţă din exeperienţa acestora şi adaugă propria lor experienţă. Astfel, din generaţie în generaţie, lumea evoluează. Şi tu trebuie să accepţi faptul că sinuciderea nepotului tău te-a luat pe nepregătite şi te-a confruntat cu neputinţa pe care o simţi în anumite situaţii în care ai vrea să îi ajuţi pe cei pe care îi iubeşti. Fiecare dintre noi trăim o stare de neputinţă, în anumite momente ale vieţii. Asta înseamnă să fii om. Chiar crezi sincer că sora ta ar fi mai puţin nefericită dacă şi tu ai fi nefericit la rândul tău, deoarece nu o poţi ajuta?

— Nu, Louisette mă iubeşte atât de mult încât sunt sigur că nu vrea să mă vadă nefericit. Îmi dau seama că eu sunt cel care îmi imginez toate astea. Am înţeles ce trebuie să fac. Mulţumesc, Lise, acum văd mai limpede lucrurile.

— Şi tu, Ana, cum ai trăit tu acesta situaţie atât de tristă?

— Diferit de Mario. Nu mă simt obligată să o ajut pe cumnata mea, pe care de altfel o iubesc mult. I-am spus imediat că mă simt neputincioasă, că nu ştiu ce să fac sau să spun pentru a o ajuta, dar dacă va avea nevoie de mine, să nu ezite să îmi spună. Mă simt mai în largul meu să îi ofer un ajutor fizic, decât un suport moral. I-am zis că voi merge la ea săptămâna viitoare ca să o ajut la curăţenie şi la bucătărie, să gătesc ceva. Mi-a mulţumit, zâmbind trist şi am văzut în privirea ei că îmi aprecia oferta...

Ceea ce mi se pare cel mai trist în situaţia asta e faptul că îmi imaginez că aşa ceva i s-ar fi putut întâmpla fiicei

noastre. Când mă gândesc la asta mă doare inima şi mi-e greu să respir. I-am vorbit despre asta Sandrei şi am întrebat-o dacă s-a gândit vreodată la sinucidere. M-a liniştit imediat spunându-mi că nu, nu ar avea niciodată un asemenea curaj. *Curaj,* e cam ciudat să numeşti aşa o sinucidere, nu? Ei bine, ea spune că cineva care se gândeşte la sinucidere trebuie să dea dovada de curaj pentru a trece la act. Se pare că două dintre prietenele ei i-au vorbit despre asta: una dintre ele s-a gândit să-şi taie venele, cealalată să înghită un flacon de pastile, dar nu au avut curajul să facă acest lucru. Îmi imaginez că e adevărat, nu e ceva uşor de făcut. Am citit pe Internet că a crescut numărul tinerilor care se sinucid, nu doar în Quebec, ci în mai multe ţări. Ştii de ce se întâmplă asta?

— Nimeni nu poate ghici cu adevărat de ce poate lua cineva o asemenea decizie. Oricum, acest lucru nu ne priveşte neapărat pe noi. Fiecare suflet are un motiv foarte precis, pentru a trăi pe pământ şi, dacă consideră că planul lui de viaţă e prea greu de atins, preferă să se întoarcă într-un alt corp, cine suntem noi să judecăm că acel suflet nu poate face aşa ceva? Acest lucru se numeşte respect pentru viaţă. Am aflat, în mai multe cazuri, că sinuciderea unei persoane ajuta mult la evoluţia celor apropiaţi ei...

...Un lucru este sigur, atunci când cuiva i se pare mult prea dificilă moartea unei persoane dragi, înseamnă că acea persoană trebuie să înveţe detaşarea. Trebuie să înţelegem o dată pentru totdeauna că nimeni nu ne aparţine, nici copiii, nici partenerii, nici prietenii, nici părinţii. Suntem cu toţii suflete care au ales să parcurgă o bucată de drum împreună pentru a învăţa iubirea adevărată, pentru a învăţa acceptarea.

...în cazul lui Louisette şi a soţului ei, amândoi trebuie să accepte faptul că fiul lor nu le aparţinea lor şi că sufletul lui avea motivele sale pentru a-şi încheia viaţa la optsprezece ani şi, mai ales, în acest mod. Este posibil să aibă nevoie de timp pentru a ajunge la această acceptare, dar, ştiţi că ne putem acorda dreptul de a nu fi capabili să acceptăm

acum. Pentru a reuşi să ne acordăm acest drept, trebuie să ne reamintim că nu trebuie să spunem că suntem de acord cu alegerea celuilalt. Louisette şi soţul ei nu vor putea fi niciodată de acord cu alegerea fiului lor, nu vor înţelege niciodată ce anume l-a determinat să ia acea decizie şi, mai ales să treacă la acţiune, dar în acelaşi timp ar putea să accepte faptul că fiul lor avea motivele lui personale, care îi aparţineau lui, nu părinţilor lui... Sunt pe deplin conştientă că acest fel de acceptare nu este uşor de făcut, dar este o mare victorie pentru suflet, atunci când cineva reuşeşte. Când ajungem la această acceptare totală, este o consolare să ştim că nu vom mai suferi într-o situaţie asemănătoare, dacă aceasta se va repeta. Cum vă simţiţi acum, după ce v-am reamintit importanţa acceptării, Pentru a suferi mai puţin?

— Mult mai bine, au răspuns amândoi în acelaşi timp.

S-au privit unul pe altul şi se vedea că sunt mult mai liniştiţi. Ana s-a întors spre mine şi mi-a spus:

— Acum aş putea să îţi vorbesc despre tatăl meu? Mi-e greu să accept faptul că îmbătrâneşte aşa. Suferă tot mai mult de artroză. Simplul fapt de a afla că oasele lui sunt foarte fragile, uzate şi îmbătrânite îl fac să se simtă ca şi cum ar avea dintr-o dată optzeci de ani. Mi se pare foarte greu să-i văd pe părinţii mei îmbătrânind şi să accept gândul că într-o zi vor muri. Moartea este un lucru firesc şi ştiu că într-o zi vor muri. Însă faptul de a-i vedea îmbătrânind, de a le vedea corpurile pline de riduri, capacitatea lor fizică tot mai redusă, este foarte greu.

— îmi vorbeşti despre îmbătrânirea tatălui tău sau a părinţilor tăi?

— Am fost la ei de trei ori săptămâna trecută iar faptul că tata are un picior în ghips şi stă în scaun cu rotile - nu vrea să meargă cu cârje - m-a făcut să mă gândesc mai mult la amândoi şi să observ că au îmbătrânit mult în ultimul an. Înainte, parcă nu voiam să îi văd, mama, care în ciua greutăţii ei prea mari, se mişca repede, acum se

deplasează mult mai încet. Îi e greu chiar şi să-şi ridice scaunul...

Cum se va descurca acum, cu tata în scaun cu rotile? Îmi spune să nu îmi fac griji, că e vorba doar de două luni de stat cu piciorul în ghips, dar cu toate astea sunt îngrijorată. Pielea lor pare aşa de moale, de parcă stă să cadă, nu mai are aceeaşi strălucire ca înainte. Şi părul lor s-a rărit mult. În plus, mi se pare că mama s-a micşorat în înălţime. Parcă are cu câţiva centimetri mai puţin decât înainte.

Doctorul i-a spus că este normal pentru o femeie de vârsta ei, să sufere de osteoporoză. Oare se poate ca bătrâneţea să apară atât de repede sau eu nu vedeam toate astea înainte?

E posibil să nu fi vrut să vezi acest lucru. E absolut normal. Oare oamenii pot îmbătrâni foarte repede? E diferit, în cazul fiecăruia. Sunt persoane care par mai în vârstă, în timp ce altele au optzeci de ani, însă par de şaizeci. Factorul de îmbătrânire este foarte influenţat de moralul oamenilor. S-a demonstrat faptul că atunci când o persoană are activităţi fizice şi intelectuale variate, are scopuri şi proiecte diferite, rămâne tânără mai mult timp. S-a întâmplat ceva în viaţa tatălui tău, în ultimul timp, înainte să cadă şi să-şi rupă piciorul?

Ştiu că luna viitoare e ziua lui, va împlini şaizeci şi cu ani. Glumea adeseori, spunând că la vârsta asta face parte u. Vârsta a treia, că va primi în sfârşit bani de la guvern, după tot ce le-a dat el, e timpul să recupereze ceva. Crezi că asta ar putea avea o legătură cu accidentul lui?

— Accidentele ne atrag atenţia asupra unei culpabilităţi pe care o întreţinem. Ne ajută să conştientizăm acea culpabilitate şi faptul că ne condamnăm atât de mult încât vrem să ne pedepsim. Ştii ce se întâmplă cuiva care este declarat vinovat, în urma unui proces: trebuie să plătească preţul, fie în bani, fie stând închis în închisoare. Facem acelaşi lucru atunci când ne declarăm vinovaţi: ne asigurăm să plătim preţul. În cazul unui accident, trebuie să

ne referim la partea corpului care a fost rănită, pentru a vedea în ce domeniu este trăită acea culpabilitate...

În cazul tatălui tău, piciorul a fost rănit şi asta îl împiedică să meargă...

Iar cum picioarele sunt necesare pentru a înainta în viaţă, putem deduce că se simte vinovat faţă de viitorul lui şi faţă de viitorul lui în viaţa profesională. Dacă tatăl tău ar fi aici, aş putea să-l întreb pe el pentru a-mi verifica ipoteza. Dar, în. General, corpul vorbeşte într-un fel mai clar şi cred că mi-ar confirma ceea ce am spus.

— Ai dreptate, Lise. Acum, când vorbeşti, îmi amintesc că l-am auzit spunând lucruri de genul: "*Cei foarte tineri, de la serviciu, cred că de abia aşteaptă să plec de acolo, văd în privirea lor că mă judecă pentru că sunt prea încet.*" *Sau* "*nu e prea vesel să îmbătrâneşti, nu-i aşa? Corpul nu mă mai ascultă ca înainte. Dacă uit unele lucruri si nu mai sunt la fel de atent, nu înseamnă că nu mai sunt capabil să lucrez. Cred că m-aş descurca foarte bine încă câţiva ani. În fond, nu fac greşeli prea nari. Mi-ar plăcea să-l văd pe ei la vârsta mea, deja fac greşeli, deşi sunt mult mai tineri decât mine.*"

E adevărat că acum are sarcini mai puţin solicitate. Lucrează într-un garaj mare unde se ocupă de comenzi şi de Materiale. Acum cinci ani, a fost mutat la birou cu alţi doi colegi mai în vârstă şi trebuie să răspundă la telefon. Da, cred ca am înţeles acum, cam de atunci a început să îmbătrânească. Patronul lui, care îl apreciază pentru cei treizeci şi doi de ani de devotament faţă de firmă, nu i-a zis clar că.vrea ca tata să iasă la pensie la şaizeci şi cinci de ani, dar i-a dat de înţeles acest lucru. Tata ne-a vorbit puţin despre asta, săptămâna trecută. Patronul lui îi vorbise iar despre asta, iar tata i-a răspuns că se simte încă în formă pentru a munci. E ca şi cum patronul lui nu era capabil să ia decizia de a-l da afară şi voia ca propunerea de a pleca să vină de la tata. Ei bine, o să aibă universul grijă de el, nu-i aşa? Cu accidentul s-a rezolvat totul. Crezi că aş putea să-i explic asta tatălui meu?

— Te simţi în largul tău, să-i vorbeşti despre asta? Vrei asta? Atunci îţi sugerez să-i explici ce ai aflat cu privire la semnificaţia afecţiunilor, a bolilor şi a accidentelor şi să-l întrebi dacă ar vrea să afle o interpretare a accidentului lui. Dacă este deschis, acest lucru l-ar putea ajuta sigur. Dacă nu vrea, nu trebuie să insişti. Important este să te simţi bine, în faţa a ceea ce i se întâmplă şi să accepţi acest lucru. Astfel, ai putea să-l ajuţi să se accepte pe el însuşi. Mă surprinde întotdeauna când constat efectul pe care îl are asupra cuiva faptul că îl acceptăm cu adevărat. Este un demers invizibil, chiar dacă este inconştient de faptul că nu se acceptă. Tatăl tău este inconştient de dificultatea lui de a accepta să îmbătrânească, dar faptul că tu poţi să faci acest lucru, este o ideea importantă pentru el. În schimb, nimic nu te împiedică, dacă ai ocazia, să îi spui, că faptul de a se pensiona nu înseamnă că se opreşte tot ceea ce îl stimulează în viaţă. Aces lucru presupune mai degrabă o schimbare de activitate. Poate profita pentru a face lucruri pe care nu avea timp să le fcă înainte, să ia lecţii de muzică, de desen, de grădinărit, de golf, de orice. Modul ideal de a-l face să vorbească despre asta este să-l întrebi ce i-ar plăcea să facă sau ce ar fi vrut să facă de mai mult timp, însă nu a avut timp pentru acel lucru, din cauza serviciului... Acum să ne întoarcem la tine. Ştii de ce îţi este atât de greu să-i îi vezi pe părinţi tăi îmbătrânind? Ce anume reactivează acest lucru la tine?

— Cred că este nedrept să ne încheiem viaţa cu capacităţile reduse, atât cele fizice cât şi cele mentale. După o viaţă de muncă, după multe sacrificii, în ultima parte a vieţii, când avem mai puţine responsabilităţi, din păcate nu ne putem bucura de viaţă cu adevărat. Asta mi se pare dificil. Simptj fapt de a mă gândi că mi se va întâmpla şi mie la fel, rna descurajează.

Eşti sigură că este singurul lucru care te deranjează? *Ana şi-a reţinut respiraţia, m-aprivit intens şi,dintr-o dată am văzut cum roşeşte tot mai tare. S-a uitat spre Mario şi*

ochii i s-au umplut de lacrimi. A respirat adânc şi a adăugat:

— Uf! E greu să spun la ce m-am gândit când m-ai întrebat asta. E greu şi pentru că Mario este aici. O să spun totuşi. Îmi dau seama că Mario are cu doisprezece ani mai puţin decât tata şi că, în curând se va pensiona şi el. Mă întreb cum voi trăi asta, să-l văd îmbătrânind înaintea mea. Nu am vrut niciodată să vorbesc despre asta până acum cu el. S-a întâmplat de câteva ori ca prietena mea, Lucie să mă întrebe dacă m-am gândit la aceste lucruri, dat fiind faptul că între noi sunt paisprezece ani diferenţă. Când Mario va avea şaptezeci de ani, eu voi avea cincizeci şi şase. Am schimbat întotdeauna subiectul spunându-i că îl iubesc atât de mult pe Mario, încât faptul că îmbătrâneşte mai repede decât mine nu ne va afecta deloc dragostea. Cred că va trebui să învăţ să fac faţă situaţiei, pentru a trece cu bine prin această etapă, deoarece nu vreau să trăiesc în relaţie cu Mario ceea ce trăiesc acum, văzând cum îmbătrâneşte tatăl meu. Şi în plus, dacă Mario va fi obligat, ca şi tata să se pensioneze la şaizeci şi cinci de ani, eu voi avea atunci doar cincizeci şi unu de ani. Ce se va întâmpla dacă eu voi vrea să continui să lucrez mai mulţi ani? Cum voi gestiona o astfel de situaţie?

În timp ce Ana mărturisea ceea ce trăieşte, Mario se simţea inconfortabil şi se mişca tot timpul. Până la urmă a scos o ţigară din pachet şi m-a întrebat dacă poate ieşi să fumeze afară. Ana a zis şi ea că ia o pauză pentru a merge la toaletă. Le-am spus să se întoarcă în zece minute în birou şi am profitat de pauză pentru a da câteva telefoane. Când s-a întors, Ana avea ochii roşii şi Mario era foarte nervos, îi era greu să mă privească în ochi.

— Mario, vrei să spui ce simţi tu, referitor la ceea ce a mărturisit Ana înainte?

Sunt încă în stare de şoc. Mi-a spus atât de des, la începutul căsătoriei noastre, cât de mult îi plăcea să fie cu un bărbat matur şi că nu ar fi putut trăi cu cineva de vârsta ei. Şi atunci m-am gândit la diferenţa de vârstă şi cum va fi

când voi îmbătrâni. Ştiu că după vârsta de şaizeci de ani diferenţa e mai vizibilă, decât atunci când suntem tineri, dar mi-am zis întotdeauna că dacă ar fi fost invers, chiar dacă Ana ar fi fost plină de riduri, acest lucru nu m-ar fi împiedicat să o iubesc la fel de mult. Am crezut mereu că va fi la fel şi din partea ei. Dar acum nu am auzit asta!

— Ai putea să îmi spui ce ai auzit acum, din ce a spus Ana?

— A zis că i se pare foarte greu faptul de a mă vedea îmbătrânind rriai repede şi că nu ar putea accepta acest lucru, aşa cum se întâmplă acum cu tatăl ei.

— Din nefericire nu am niciun sfat referitor la ceea ce aspus Ana mai devreme, dar pot asigura că nu ceea ce a spus te deranjează. Faptul că tu ai înţeles în felul tău ceea ce a spus ea e un lucru care se întâmplă frecvent. Dacă ai şti de câte ori ascultăm cu ego-ul nostru în loc să ascultăm cu inima. A asculta cu ego-ul înseamnă că lucrurile pe care le auzi sunt filtrate prin propriile tale temeri şi credinţe. E ca şi cum ai privi un peisaj, purtând ochelari cu lentile roşii. Toate culorile s-ar schimba şi tu ai fi convins că ceea ce vezi este realitatea, când de fapt, ochelarii tăi ar modifica realitatea. Ar fi cu atât mai uşor să crezi că vezi realitatea, pentru că nici măcar nu ai mai vedea culoarea roşie a lentilelor tale... Ego-ul nostru face acelaşi lucru. Contribuie la deformarea realităţii, deoarece nu poate funcţiona decât prin lucrurile învăţate în trecut şi e convins că vede realitatea prezentă. Nu poate trăi momentul prezent. Într-o zi vom fi atât de conştienţi de acest lucru, încât vom şti imediat dacă ego-ul nostru sau inima noastră decide şi vom putea corecta imediat situaţia, atunci când ego-ul ne va deforma percepţiile.

...Crezi, Mario, că ar fi posibil să ai aceleaşi temeri ca şi Ana şi părinţii ei? Frica de a îmbătrâni, de a nu mai fi acelaşi bărbat, deci riscul a ceilalţi să nu accepte să te vadă astfel? Te întreb acest lucru, deoarece se pare că asta ai înţeles tu, din ceea ce a spus Ana, în timp ce ea ne-a mărturisit că ar vrea să facă faţă situaţiei din prezent,

pentru a nu o retrăi cu tine, pentru a fi capabilă să accepte că tu vei îmbătrâni cu câţiva ani înaintea ei.

— Nu simt cu adevărat că mi-e teamă de aşa ceva. Tot ce ştiu este că aş suferi dacă Ana nu ar suporta faptul că eu îmbătrânesc mai repede decât ea. Îmi e frică mai ales de faptul că ar putea să vrea să găsească pe cineva mai tânăr.

— Ceea ce înţeleg eu este că, dacă unul dintre cei doi parteneri îmbătrâneşte mult mai repede decât celălalt, este posibil ca acesta din urmă să îl părăsească. Este o credinţă pe care o întreţii tu. Nu te voi întreba de unde provine, dar faptul că ai menţionat-o este un semn că crezi în ea. Prin urmare, e normal să-ţi fie frică că vei îmbătrâni prea repede. Îţi aminteşti, nu-i aşa, că cu cât ne este mai frică, cu atât se va manifesta mai mult acea frică? Iar pentru a diminua frica, începem prin a o accepta.

— Pot să recunosc că îmi este frică. De ce ne este aşa de greu să ne vedem temerile? Cred că ştiu: pentru că ego-ului nostru îi convine să nu ne vadă fricile. Nu mă aşteptam să descopăr asta, când am venit să te văd pentru a vorbi despre cele două veşti rele din săptămâna trecută. Credeam că ne vei spune mai degrabă cum să îi ajutăm pe sora mea şi pe cumnatul meu. Aşa se întâmplă mereu? Fiecare eveniment care ne emoţionează, apare pentru a ne ajuta să ne descoperim? Nu e uşor tot timpul, nu-i aşa? Mai ales când suntem singuri şi când nu e cineva ca tine să ne reamintească. Eu şi Ana eram aşa de emoţionaţi de drama surorii şi a cumnatului meu încât nu ne-am fi gândit că vom face un demers pentru noi. Dar, oricum nu cred că putem veni la tine de fiecare dată când se întâmplă ceva.

— Ai dreptate, Mario. Fiecare eveniment perturbator din viaţa noastră, există pentru a ne ajuta să înaintăm, pentru a ne ajuta să devenim conştienţi de ceva ce trebuie să învăţăm să acceptăm în viaţă. Uneori însă ne este imposibil să facem demersul de conştientizare imediat. Nu te îngrijora, universul se ocupă întotdeauna de noi. Face în aşa fel încât să atragă spre noi situaţiile şi persoanele de

care avem nevoie pentru a deveni conştienţi de această non-acceptare...

Să ne întoarcem la teama de a îmbătrâni. Aţi putea să îmi spuneţi, Ana şi Mario, ce trebuie să facem pentru ca ceilalţi să accepte schimbările care se produc o dată cu vârsta?

— Da, ştiu, răspunse Ana, e mereu acelaşi lucru, nu-i aşa? Când ne acceptăm pe noi înşine. Dar, în ceea ce mă priveşte, eu am ocazia de a mă accepta, deoarece încă nu cred că am îmbătrânit. Şi atunci cum să reuşesc? Eşti sigură că nu ţi se întâmplă niciodată să spui că, dacă ai avea douăzeci de ani, ai face cutare şi cutare lucru? Sau nu ţi-ai dori să ai un corp frumos şi suplu în continuare?

— Da, ai dreptate, mi se întâmplă uneori. Când văd corpul frumos al fiicei mele şi al prietenelor ei, simt o oarecare nostalgie.

— Ei bine, este o ocazie să accepţi faptul că, o dată cu trecerea timpului, corpul tău fizic, corpul emoţional şi cel mental se transformă tot timpul. Există schimbări care îţi plac, altele mai puţin. În general, cele mai plăcute sunt cele care au loc în corpul mental şi emoţional. Cei care învaţă, o dată cu vârsta să devină mai înţelepţi, mai puţin stresaţi, mai puţin emotivi, îşi îmbunătăţesc cele două aspecte ale corpului. Deci, în loc să vezi doar uzura şi transformările fizice, poţi să conştientizezi schimbările pozitive şi astfel să ajungi la acceptarea dorită...

În plus, Ana, ai ocazia să practici acest lucru cu părinţii tăi acum. Cu cât îi accepţi mai mult, chiar şi dacă nu eşti de acord, cu atât te vei accepta mai mult pe tine. Apoi, în anii următori, ceea ce vi se va întâmpla lui Mario şi ţie, va fi total diferit. Veţi putea să vă trăiţi ultima parte a vieţii într-un mod mult mai senin... Acceptarea faptului că la un moment dat vă veţi schimba activitatea - ceea ce unii numesc pensionare -este foarte importantă. Am observat că un număr prea mare de persoane au probleme cu acest moment. Am observat că unii oameni se sinucid, atunci când sunt obligaţi, forţaţi să se pensioneze şi alţii se îmbolnăveau la scurt timp după ce ieşeau la pensie. E ca şi

cum nu ar avea dreptul să treacă acest prag cu bucurie. De aceea este important să acceptaţi cât mai repede faptul că sunteţi fiinţe umane şi veţi înainta în vârstă, la fel ca toată lumea.

— Şi dacă acceptăm amândoi, faptul de a îmbătrâni, acest lucru ne va ajuta să îmbătrânim mai încet? Întrebă Ana.

— Atâta timp cât vreţi să controlaţi rezultatele, înseamnă că nu se poate vorbi despre acceptare. Îţi dai seama, Ana, că, dacă spui că accepţi îmbătrânirea, atunci faptul de a îmbătrâni, nu ar trebui să te deranjeze? Vei şti că ai ajuns la acceptare când te vei simţi bine la ideea de a rămâne mai mult timp tânără sau nu. Pot să te asigur că faptul de a accepta o situaţie ne ajută în general să trăim ceea ce vrem în acea situaţie...

Să luăm exemplul copilului care învaţă să meargă pe bicicletă. Ei vrea să reuşească să facă cât mai repede acest lucru. Dar, dacă de fiecare dată când cade, se supără, îşi loveşte cu piciorul bicicleta şi îşi poartă pică pentru că nu reuşeşte, va avea nevoie de mai mult timp pentru a reuşi. Dacă însă îşi acordă dreptul de a cădea, spunându-şi că nu e de acord şi nu vrea acest lucru, va ajunge să-şi împlinească scopul mult mai repede. Se întâmplă la fel cu orice experienţă... Mai există un lucru care este dificil de acceptat pentru majoritatea dintre noi: ideea de a muri. Voi profita de subiectul discuţiei noastre de azi, pentru a sublinia acest lucru. Cum vă simţiţi la ideea că veţi muri într-o zi?

— Mie nu cred că îmi este frică de moarte, zise Ana. Îmi este mai teamă că voi îmbătrâni şi mai ales, că voi fi bolnavă şi voi fi îngrijită de altcineva. Ideea de a muri când voi fi bătrână, nu mă deranjează, dar nu aş vrea să mor acum, cât timp fiica mea e atât de tânără. Mi-ar fi teamă că ea ar trăi foarte greu acest lucru. Şi de asemenea, trebuie să recunosc că, dacă aş afla că Mario va muri de azi într-o săptămână, atunci mi-ar fi foarte frică. Mă bucur că mă întrebi asta, Lise, deoarece îmi dau seama că nu e un subiect despre care să vorbim, nici acasă, nici în altă parte.

Parcă ar fi un subiect tabu. Nici măcar nu ştiu dacă lui Mario îi e frică de moarte.

Se întoarse spre Mario, emoţionată. Aşteptă ca el să vorbească. Acesta ezită puţin, îşi frecă manile nervos şi spuse:

— Da, îmi e frică de moarte. Nu îndrăzneam să vorbesc despre asta, dar de câteva luni mă gândesc mai mult la acest lucru. Oare pentru că Sandra are acum paisprezece ani, iar eu aveam tot paisprezece ani când a murit tata? Iar acum, sinuciderea nepotului meu, care nu e deloc un subiect liniştitor. Nici eu nu aş vrea să mor acum, fiindcă sunt prea tânăr şi mi s-ar părea nedrept să mor acum, când am decis să fiu responsabil de mine şi văd viitorul într-o lumină mai bună.

— Să presupunem că mai ai trei luni de trăit, ce te-ar speria cel mai tare?

Ideea de a le lăsa singure pe Ana şi pe copii. Simpla ideea de a nu le mai vedea, mă nelinişteşte. Chiar dacă am economii care le vor ajuta să trăiască fără griji financiare, mă sperie ideea că ar rămâne singure. Cât despre David, cred că va şti să-şi gestioneze viaţa şi fără mine, mă simt liniştit. În plus, mi-e teamă de ce s-ar putea întâmpla cu mine când voi fi mort.

Încă nu sunt gonvins că există viaţă după moarte. Pentru mine sunt noţiuni foarte noi. Ana are dreptate când spune că nu vorbim destul de des despre acest subiect. Până la urmă nu ştiu ce mă sperie cel mai tare. Tot ce ştiu este că aş accepta foarte greu dacă aş afla aşa ceva. Aş face tot ce îmi stă în puteri ca să nu mor, chiar să-mi cheltui toate economiile pentru a găsi medicul care să poată să mă vindece.

— Ceea ce am înţeles eu, este că, ţie, Ana, îţi e teamă mai ales pentru fiica ta şi e foarte normal, în cazul mamelor. Iar ţie Mario, se pare că îţi e frică de acelaşi lucru: pentru cei dragi. Când veţi reuşi să aplicaţi legea responsabilităţii, în viaţa voastră, nu veţi mai avea astfel de temeri. Avem nevoie doar de timp, pentru a face acest lucru în mod

natural, pentru a nu vă mai simţi responsabili de alţii... Aveţi dreptate când spuneţi că oamenii ar trebui să acorde mai mult timp pentru a exprima ceea ce simt cu privire la moarte. Ar fi mult mai uşor pentru ei în situaţia în care ar apărea un deces neprevăzut. Tot ce vă pot spune este că eu cred că este imposibil ca viaţa să se oprească în momentul în care moare corpul nostru fizic... Cu siguranţă aţi învăţat şi voi că sufletul este nemuritor. Acest lucru înseamnă că, în momentul morţii, sufletul părăseşte corpul pentru a se întoarce în lumea sufletelor şi a rezuma ceea ce a experimentat în viaţa aceasta. Astfel, se pregăteşte să trăiască alte vieţi, sprijinindu-se pe ceea ce a învăţat în viaţa dinainte, pregătindu-se pentru viaţa următoare. Mai devreme vorbeai despre nedreptate» Mario. Şi mie îmi place ca viaţa să fie corectă, iar faptul ca viaţa să înceteze după moartea corpului nostru fizic mi s-ar părea cea mai mare nedreptate de pe pământ. Îmi place ideea că nu există decât dreptatea divină şi că sufletul nostru continuă să trăiască cu sutele şi poate miile lui de corpuri diferite, până când va reuşi să trăiască în dragoste adevărată pe pământ. Acest lucru mi se pare foarte corect şi liniştitor. Ne motivează pentru a ne responsabiliza cât mai repede şi a evita să revenim de foarte multe ori.

— Dar nu ţi se pare nedrept, spuse Mario, ca cineva să moară foarte tânăr, ca nepotul meu de exemplu, sau un tată sau o mamă, care au un copil mai mic? De ce există oameni care ar vrea să moară, dar nu mor şi alţii care mor prea tineri, fără să-şi dorească acest lucru?

Te înţeleg, Mario. Ştiu că pare ceva foarte nedrept, da când vorbim de nedreptate, ne limităm la viziunea materială a lucrurilor. Când alegem o abordare spirituală, avem o perspectivă mai largă, ca şi cum am privi un drum de sus: putem vedea de unde vine şi unde merge, dacă există obstacole etc. Când cineva moare prea devreme sau prea brusc, din punctul nostru de vedere, trebuie să ne reamintim că nu cunoaştem planul de viaţă al acelei persoane. A terminat ceea ce avea de făcut în acel corp şi

în acest mediu şi s-a întors în lumea sufletelor pentru a-şi continua drumul în alt mediu. Poate, acel suflet a hotărât să încheie această viaţă, chiar dacă planul lui de viaţă nu era complet, spunându-şi că îl va completa într-o altă viaţă, când va fi mai pregătit să-i facă faţa...E ca şi cum, un student s-ar hotărî să-şi ia un an de vacanţă înainte de a-şi încheia studiile. Decizia îi aparţine lui şi nu priveşte pe nimeni altcineva, deoarece el este singurul care îşi va asuma consecinţele alegerii lui. Astfel, există oameni care mor, chiar dacă decizia lor este de obicei inconştientă. Pentru voi este o ocazie foarte bună să învăţaţi să acceptaţi o situaţie chiar dacă nu o înţelegeţi şi nu sunteţi de acord cu ea. Este singurul mod prin care putem să aceptăm moartea celor dragi şi propria noastră moarte, în linişte şi calm. Tu cum te simţi, Mario, la ideea că nu mori niciodată, ci îţi vei continua viaţa?

— Din acest punct de vedere, e adevărat că mi s-ar părea mai corect aşa. În timp ce vorbeai, chiar m-am gândit că acest lucru m-ar determina să fiu şi mai responsabil, ştiind că nu e ceva doar pentru viaţa aceasta, ci şi pentru cele ce vor veni.

— De fapt, ai dreptate, Mario. Tot ceea ce faci, faci pentru tine, în viaţa de acum şi în vieţile viitoare.

— Mi-ar fi plăcut să ştiu toate astea înainte, adăugă Mario. De ce nu învăţăm la şcoală toate acest noţiuni despre care vorbeşti tu?

Ana mi-a pus aceeaşi întrebare, în timpul unei alte vizite anterioare. Sunt de acord va fi minunat când copiii vor învăţa toate aceste noţiuni spirituale, de la vârste foarte fragede. Dar, după cu am mai spus, profesorii nu sunt formaţi pentru acest gen de predare, nu face parte din sarcinile lor, cu excepţia celor speciaţizaţi în această materie. Există însă tot mai mulţi Profesori care transmit mesaje spirituale frumoase elevilor lor. Kste un plus faţă de ceea ce fac părinţii, deoarece părinţii sau bunicii ar trebui să îi înveţe aceste lucruri pe copii. Vă puteţi imagina, când se va întâmpla acest lucru, câte emoţii, frici şi culpabilităţi

vor fi evitate astfel? Însă părinţii nu vor putea transmite cu adevărat aceste noţiuni copiilor lor, decât în momentul în care le vor aplica în propria lor viaţă. Dacă le transmit, fără să le pună în practică, copiii nu vor putea adera la ele. Exemplul este cel mai bun profesor.

Mario şi Ana m-au privit clătinând din cap în semn de aprobare. Apoi s-au privit zâmbind. Mario a luat mâna Anei şi, strângând-o puternic, mi-a zis:

— Ce bine e să vorbim aşa şi să înţelegem de ce ni se întâmplă toate aceste experienţe în viaţă. De ce e atât de uşor cu tine, Lise?

— Să nu uiţi că sunt douăzeci şi cinci de ani de când practic acest demers de introspecţie. De când am început să lucrăm împreună, aţi început să înţelegeţi metoda pe care o folosesc?

— Un lucru e sigur, îmi răspunse repede Mario, am observat şi am vorbit despre asta de câteva ori, că foloseşti două tehnici, de fiecare dată. Nu ştiu ce vrei să spui prin "metodă". Prima constă în faptul că ne readuci la problema despre care vrem să vorbim, atunci când ne abatem de la subiect. Nu ne laşi să ne împrăştiem în toate sensurile. Cel de-al doilea lucru pe care l-am remarcat, e faptul că ne pui foarte multe întrebări. Datorită acestui lucru am ajuns azi la probleme referitoare la familia noastră şi, treptat, am descoperit temeri şi credinţe care ne aparţin.

Foarte bine, aveţi un fin simţ al observaţiei. Aţi reperat cel mai important aspect din metoda mea: să rămân la problema iniţială şi să pun cât mai multe întrebări. Aţi observat că, de fiecare dată când aţi venit să mă vedeţi, prin întrebările pe care vi le-am pus aţi reuşit să găsiţi adevărata problemă? La început, nu vorbeaţi despre adevărata problemă, ci despre o situaţie neplăcută pe care o trăiaţi voi. De exemplu azi, Mario credeai că problema ta e Dumnezeu care te punea la încercare prin nepotul tău care s-a sinucis. Apoi, te simţeai neputincios în a-i ajuta pe sora şi pe cumnatul tău şi te simţeai rău la ideea că viaţa ta e tot mai frumoasă, iar a lor se înrăutăţeşte. Ai

descoperit până la urmă că problema ta adevărată este frica de a nu fi lipsit de inimă şi cauza neînţelegerii legii responsabilităţii. Te credeai responsabil să repari viaţa surorii tale şi a cumnatului tău, să le alini durerea, lucru pe care nu îl poate face nimeni.

— Iar eu, adăugă Ana, credeam că problema mea era accidental tatălui meu şi faptul că îl văd îmbătrânind atât de repede. Apoi am descoperit că mi-e teamă de bătrâneţe şi de faptul că nu accept că Mario va îmbătrâni mult mai repede decât mine. O să spun ca şi tine: ce diferenţă mare e atunci când pui întrebările potrivite: te ajută să ajungi în miezul lucrurilor.

— Sunt fericită că înţelegeţi utilitatea acestor întrebări. În viaţa noastră nu se îndreaptă nimic atunci când nu am găsit problema adevărată şi retrăim mereu aceleaşi situaţii. Nu situaţia e cea care ne ajută să găsim soluţia. Doar atunci când găsim adevărata problemă, într-o situaţie dată, vom putea să o rezolvăm. A pune întrebări e o deprindere foarte bună, la fel de importantă în viaţa de zi cu zi, ca şi într-o situaţie anume cu rezolvări specifice. Ar fi în avantajul vostru să o folosiţi tot timpul, atât în viaţa personală cât şi în viaţa profesională. Dacă aţi şti câte schimbă într-o relaţie faptul că persoanele în cauză ştiu să asculte. Fără o ascultare bună nu poate exista o comunicare bună... Când cineva vrea să găsească imediat o soluţie la problema altcuiva, nu o ascultă de fapt pe această persoană. Îşi ascultă doar ego-ul care crede că ştie soluţia pentru celălalt. Acest obicei prost e foarte bun pentru a ne hrăni ego-ul. Aţi observat ce ego mare au persoanele care cred că deţin soluţii pentru orice situaţie? Poate deveni ceva atât de neplăcut încât nimeni nu mai vrea să vorbească cu ele. O comunicare bună e un instrument formidabil pentru a ajunge la dragostea adevărată foarte repede, ne ajută să avem relaţii foarte bune... Să ne întoarcem la ce vorbeam la începutul întâlnirii de azi. Puteţi să vă imaginaţi, după ce aţi înţeles ce trăiţi - Mario, în relaţia cu sora ta, iar Ana- în relaţie cu tatăl tău,

cum ar fi fost dacă aş fi început imediat să vă spun ce să faceţi şi ce să le spuneţi, în loc să merg în direcţia pe care am luat-o apoi? Ce ar fi fost diferit faţă de acum?

— Ştiu că nu m-aş fi simţit la fel de bine cum mă simt acum, răspunse Ana. Nu pot să-ţi spun de ce, dar sunt sigură că nu a§ simţi liniştea aceasta interioară. Aş pleca cu o direcţie de urmat şi mi-ar fi teamă că nu aş reuşi. Mario, e la fel şi pentru Sunt de acord cu tine, Ana. Mă gândesc şi eu că aş fi plecat de aici continuând să vreau să îi ajut pe cei dragi şi să mă simt rău de fiecare dată când ei sunt nefericiţi. Cel puţin acum ştiu că nu sunt obligat să fac ceva pentru sora mea şi trebuie doar să conştientizez că toate acestea provin dintr-o credinţă în care poate voi reuşi să nu mai cred. Mă bucur să aflu că toate situaţiile acestea dificile au şi o latură pozitivă. Ne ajută să descoperim ceea ce nu ne place destul. Tot ceea ce avem de făcut în lumea aceasta e să ne iubim şi vom vedea oamenii şi situaţiile într-o altă culoare. Mi-a plăcut mult exemplul acesta, Lise. Când vreau să trăiesc o emoţie, o să-mi amintesc exemplul cu ochelarii.

— Vă mulţumesc pentru mărturiile voastre frumoase. Acum, să ne întoarcem la întrebările pe care le pun. Repet faptul că a şti să pui întrebări e secretul unei comunicări bune. Încă nu am întâlnit pe nimeni care să ştie acest secret de la o vârstă fragedă. Am fost învăţaţi chiar contrariul, să nu mai punem atâtea întrebări. Am învăţat mai degrabă să răspundem la tot ce auzim, să ne exprimăm părerea sau sfaturile fără să mai întrebam ce aşteaptă ceilalţi de la noi...

Ana, să luăm exemplul cu tatăl tău pe care vrei să-l ajuţi. Ştiu că ai multe sfaturi bune pentru el, profită deci de ocazia aceasta pentru a-i da aceste sfaturi sub formă de întrebări, sugestive dacă sunt necesare. De exemplu, în loc să-i spui că nu e obligat să recunoască faptul că se pensionează şi se pregăteşte să-şi schimbe activităţile, ai putea să-i spui "Ştii, *tată, e adevărat că ai ajuns la vârsta la care mulţi oameni se pensionează. Cum te simţi la ideea că*

ai ajuns într-un moment al vieţii când e timpul să-ţi schimbi activităţile în loc să spui că eşti obligat să te pensionezi?”

Vezi diferenţa? Apoi, oricare ar fi răspunsul lui, fie că e de acord sau nu cu ceea ce ai spus tu, pune-i o altă întrebare. Te asigur că este o formă de comunicare în care îl respecţi mult pe celălalt. Vă sugerez să exersaţi împreună acest lucru şi cu Sandra, măcar o dată pe zi şi apoi să împărtăşiţi la sfârşitul zilei, cum v-aţi simţit punându-vă astfel de întrebări.

Am o dificultate legat de asta, Lise. Atunci când mama îmi pune multe întrebări, am senzaţia că vrea să ştie totul despre mine, uneori mi se pare foarte indiscretă. Nu o priveşte pe ea ce mănânc, ce se întâmplă cu corpul meu. Vrea chiar să ştie dacă fac economii pentru bătrâneţea mea. Eşti sigură că e întotdeauna o ideea bună să pui întrebări?

Ai dreptate Ana, trebuie să ştii să faci diferenţa între întrebările motivate de o dorinţă de control sau de teamă şi întrebările motivate de responsabilitate şi acceptare. Când există control, simţim în întrebările celuilalt faptul că are aşteptări şi nu e pregătit să accepte orice. De aceea acest gen de întrebări îi deranjează şi chiar îi enervează pe unii. Din contră, dacă în relaţia cu tatăl tău eşti în acceptare, va simţi că eşti bine oricare ar fi răspunsurile lui şi că singurul tău interes e să-l ajuţi să-şi găsească propriile răspunsuri... Cea mai mare dificultate în comunicare este să rămâi neutru când celălalt vorbeşte despre problemele lui. Cel mai surprinzător e faptul că foarte rar se întâmplă ca cineva să ceară cu adevărat ajutor atunci când vorbeşte despre problemele lui şi, cu toate acestea, primul răspuns pe care i-l dă interlocutorul lui constă în sfaturi sau în părerea acestuia.

— Da, ştiu ce vrei să spui, întrerupse Mario. Dacă îi spun Anei că sunt obosit, îmi spune că trebuie să mă odihnesc sau că ea e şi mai obosită decât mine şi a avut o zi foarte grea. Şi imediat ce îmi răspunde aşa, nu mai vreau decât un singur lucru, să ies din cameră şi să nu mai spun nimic.

Acum înţeleg ce vrei să spui, dar mă derutează, pentru că eu nu i-am cerut să facă comentarii la ce spuneam eu. Şi atunci ce ar trebui să spună Ana, dacă situaţia se va repeta?

— O să te las pe tine să răspunzi, Ana. Şi dacă tot vorbeam de întrebări, ai idee ce întrebare ar fi potrivită în cazul acesta?

— Aş putea să-l întreb dacă vrea să se odihnească sau dacă crede că e mai puţin obosit decât mine?

Eu şi Mario am pufnit în râs în acelaşi timp.

— Chiar crezi că o să te simţi mai bine aşa Mario? Nu? De ce nu?

— în realitate îmi spune acelaşi lucru. Nici măcar n-aş înţelege de ce îmi pune asemenea întrebări nu ştiu cum să explic, dar ştiu că nu m-aş simţi mai bine.

— Oare pentru că ai simţit că nu e interesată cu adevărat ca ta să găseşti răspunsuri pentru tine, ci e mai degrabă interesată să-ţi transmită propriile ei mesaje? Oricum, când întrebările noastre nu se bazează pe acceptarea celuilalt, acesta ne transmite asta. Reacţionează la întrebările noastre. E un mijloc bun pentru a *realiza* faptul trebuie să punem întrebări diferite, mai ales întrebări îndreptate spre celălalt, nu spre noi. Mario, cum te-ai simţi dacă Ana ţi-ar spune: "*Spune-mi Mario, îmi vorbeşti despre oboseala ta pentru că vrei să-mi spui ce te-a obosit azi sau faci asta doar ca să aflu cât de obosit eşti?*"

— Ei, da, în cazul ăsta m-aş simţi mult mai bine. E adevărat că uneori, când vorbesc, e ca şi cum m-aş gândi mai departe la ale mele. Nu caut să primesc un răspuns sau o părere. Alteori, mi-ar face bine să vorbesc despre lucruri care mă frământă. Uf! Ce simplu pare aici, la tine la birou. Chiar există cu adevărat oameni care ajung să comunice aşa?

— Pot să-ţi spun că e nevoie de multă practică. De cel puţin cincisprezece ani predau acest tip de comunicare şi nici eu nu reuşesc întotdeauna. Uneori ego-ul este atât de rapid încât preia controlul şi îmi dau seama apoi că am sărit

la concluzii, uitând să mai pun întrebări. Dificultatea aceasta se întâmplă tuturor. Nu înseamnă că, dacă ştim ceva, suntem capabili să aplicăm imediat acel lucru. De exemplu, un professor de schi. Credeţi că el nu cade niciodată? Cade, însă cel puţin ştie de ce a căzut şi cum să se ridice...

Ar fi la fel şi pentru voi doi: vă daţi seama că aţi uitat să puneţi întrebări şi vă întoarceţi la acel subiect, dacă e cazul. Cel mai important e să vă acordaţi dreptul de a nu fi capabili să aplicaţi ceea ce învăţaţi, tot timpul. Acceptându-vă, veţi vedea că va fi tot mai rar acest lucru şi nu veţi mai trăi emoţii -culpabilitate şi furie - când se va întâmpla acest lucru. Veţi reuşi poate chiar să râdeţi când vă veţi da seama că ego-ul este cel care conduce.

— Mulţumesc, a răspuns Mario. Ce spui mă încurajează şi vreau să mă simt mai puţin vinovat dacă nu voi reuşi să fac tot ce aş vrea să fac.

Şi eu îţi mulţumesc, spuse Ana. Sper că într-o zi nu voi mai fi atât de exigentă cu mine însămi. Imediat ce îmi dau seama că există ceva ce va fi mai bun pentru mine, îmi promit că voi face acel lucru în viitor. Apoi, îmi port pică pentru că nu mi-am ţinut promisiunea, mă fac în toate felurile şi ajung tot la vechile mele obiceiuri. După ce ai spus, cred că voi nota ceea ce vreau pe măsură ce descopăr acest lucru şi voi reciti lista cât mai des, pentru a nu uita, spunându-mi că nu pot să fac totul şi să schimb totul dintr-o dată. E o idee bună, nu-i aşa?

— Bravo, pentru amândoi. Văd că sunteţi foarte hotărâţi să vă ocupaţi de voi. Înainte de a pleca, mai aveţi o altă întrebare?

— Nu ştiu dacă poţi să-mi răspunzi imediat, spuse Ana, dar vreau să te întreb de mai mult timp dacă ai putea să îmi dai o explicaţie legată de cifra paisprezece, care tot revine în viaţa noastră. E ceva normal? Ar trebui să facem ceva legat de asta?

— Vrei să înţelegi ce se întâmplă pentru că te nelinişteşte sau doar din curiozitate?

— Cred că din ambele motive. În realitate, cred că mai degrabă pentru că mă nelinişteşte. S-au întâmplat diverse evenimente nefericite, legate de cifra aceasta. Crezi că aş putea face ceva să pun capăt acestei situaţii?

— Iar vrei să controlezi totul, dragă Ana. Te înţeleg însă, deoarece atunci când credem că suntem la mila a, ceva ce nu putem controla, ne simţim atât de neputincioşi încât vrem să oprim acel lucru. Reacţia ta e normală şi omenească. O să-ţi dau explicaţia pe care o cunosc. Se întâmplă uneori să se repete anumite situaţii legate de o cifră, de o culoare sau de o dată. Poate fi vorba şi despre un miros sau despre un loc. Se întâmplă mai ales atunci când apare o situaţie trăită foarte puternic la nivel emoţional, pe care o înregistrăm în memorie în acelaşi timp cu o persoană sau un lucru. Pot să-ţi dau câteva exemple... Un băieţel de patru ani stă pe scară şi vede un bărbat îmbrăcat în negru anunţând-o pe mama lui că, soţul ei - tatăl băieţelului- a murit într-un accident. Vede reacţia mamei lui care începe să urle şi să ţipe, că nu e adevărat, trebuie să fie o greşeală. Bărbatul în negru devine foarte ferm cu mama copilului şi ajunge să o scuture pentru a o face să revină la realitate. Până la urmă mama leşină, iar copilul se ascunde în camera lui. L-am cunoscut pe acel copil, când a devenit adult. Avea în jur de patruzeci şi cinci de ani şi era anxios de fiecare dată când vedea un bărbat îmbrăcat în negru, chiar şi într-un film. Nu ştia de ce. A făcut o regresie în trecut pentru a descoperi ceea ce l se întâmplase când avea Patru ani, deoarece uitase ce văzuse atunci. Asociase hainele negre cu o veste rea şi cu moartea cuiva drag...

...Un alt băiat avea cincisprezece ani când a murit tatăl lui. Era cel mai mare copil dintre cei cinci copii ai familiei. A frebuit să renunţe la studii pentru a-şi ajuta mama. A muncit mult pentru ca familia lui să rămână împreună, deoarece exista tot timpul ameninţarea de a plasa copiii în diverse familii şi mama singură nu reuşea să-i hrănească şi să-i îmbrace. Când l-am cunoscut eu, avea patruzeci şi

patru de ani, era căsătorit de optsprezece ani şi reuşise foarte bine în viaţa profesională. Avea propia lui afacere şi era chiar fericit. Când fiul lui a împlinit cincisprezece ani, bărbatul s-a îmbolnăvit grav. Medicii i-au făcut tot soiul de teste dar nu au găsit de ce suferea. Atunci m-a cunoscut pe mine şi metoda mea şi după ce am descifrat sensul bolii, în timpul unei consultaţii, şi-a dat seama că ascociase moartea tatălui său cu vârsta de cincisprezece ani. Boala lui era de fapt manifestarea durerii pe care o trăise la moartea tatălui său pe care nu o exprimase atunci, deoarece devenise la rândul său, tată. A făcut travaliul de doliu şi şi-a acordat dreptul de a suferi şi, în plus de a-l ierta pe tată lui, deoarece nu a reuşit să-şi continuie studiile aşa cum ar fi vrut şi nici să-şi trăiască viaţa de adolescent...

...Am cunoscut mai multe aczuri în care oamenii se îmbolnăvesc când ajung la vârsta pe care o avea părintele lor de acelaşi sex, atunci când a murit. Mai ales când e vorba despre un deces brusc, care nu a fost acceptat. Foarte des se întâmplă ca un copil să aibă resentimente faţă de părintele care moare... Cu cât suntem mai conştienţi, cu atât mai uşor ne dăm seama ce fel de asociaţii am făcut din copilărie şi chiar din alte vieţi. Când se produce acest fenomen al asocierilor, acest lucru înseamnă că primul incident, foarte marcant, nu a fost acceptat. Ne este foarte frică să vedem că se manifestă din nou. În cazul vostru, probabil că vi s-a întâmplat ceva important, fie pe data de paisprezece sau la vârsta de paisprezece ani şi aţi hotărât că acel număr vă aduce ghinion şi probleme. Nici măcar nu trebuie să descoperiţi când s-a întâmplat acel eveniment poate fi vorba de o altă viaţă sau când eraţi foarte mici amândoi. Acesta e un element care v-a atras unul spre altul. Întotdeauna, ceea ce se întâmplă în noi este magnetul care atrage o altă persoană în viaţa noastră. Astfel, ne ajutăm să descoperim şi să gestionăm ceea ce ne împiedică să fim fericiţi... Pentru a-ţi răspunde la întrebare, Ana, aş spune să nu faci

nimic cu privire la acest subiect, ci să accepţi faptul că aţi luat decizia că cifra paisprezece spune ceva important şi aveţi motive să fiţi atenţi, deoarece s-a întâmplat ceva. Nici măcar nu e nevoie să descoperiţi când aţi luat această decizie. Acceptaţi doar faptul că această credinţă a existat în viaţa voastră, pentru un timp, iar acum treceţi la altceva. Dacă nu vă veţi aminti niciodată de incidentul important, legat de cifra paisprezece, va trebui doar să acceptaţi ceea ce nu a fost încă acceptat din acel incident... Aţi observat cât de des subliniez importanţa acceptării, importanţa de a spune da unei situaţii, fără a o judeca sau a vă judeca pe voi?

Au încuviinţat amândoi. Şi ştiţi de ce?

— Deoarece ţi-e teamă că nu am înţeles bine importanţa acestui lucru şi vrei să te asiguri că am asimilat noţiunea, răspunse Mario.

— Nu aş spune că mi-e teamă, dar, într-adevăr, vreau să mă asigur că nu va mai exista o rezistenţă din partea ego-ului vostru. Vă aduceţi aminte că ego-ul se hrăneşte din memoria noastră. Deci, nu poate accepta o noţiune nouă. În schimb, repetând ceva nou, ajungem să memorăm acel lucru, apoi îl experimentăm pentru a-l integra şi mai bine. Când memoria asimilează un nou concept, ego-ul se obişnuieşte şi opune rezistenţă tot mai puţin. Ştiţi, sunt convins că nu aţi trăit probleme doar în legătură cu cifra paisprezece. Cu siguranţă le-aţi trăit şi la alte date şi la alte vârste. Faptul de a crede, inconştient în cifra paisprezece, vă daţi seama că aţi făcut să coincidă cu un fapt, cu o încercare, mai ales tu Ana, nu-i aşa? E mai bine să nu vă mai fixaţi pe acest lucru, iar treptat, credinţa se va diminua. Am răspuns la întrebarea ta, Ana?

Da, mulţumesc mult. Nu-mi dădeam seama cât de mult putem asocia un eveniment cu altceva. Exemplele tale m-au ajutat mult. Întotdeauna ne este teamă pentru noi şi nu pentru alţii. Ego-ul nostru ne face să credem că ne e teamă pentru ceilalţi. A accepta faptul că ne este teamă doar pentru noi înşine înseamnă că ne asumăm

responsabilitatea pentru noi şi nu pentru ceilalţi. Tot ceea ce este în legătură cu legea responsabilităţii pare a fi cel mai greu de acceptat pentru noi. Trebuie să ne repetăm acest lucru, pentru a integra bine noţiunea. Pe moment, credem că am înţeles-o bine, dar o uităm repede şi revenim la vechile noastre credinţe.

— Consecinţa cea mai negativă, în faptul de a crede că ne este frică pentru altcineva este să rămânem în emoţii puternice, mai ales culpabilitate - atâta timp cât celălalt nu se hotărăşte să facă ceva pentru a-şi schimba viaţa. Astfel, suntem dependenţi de acţiunile celorlalţi.

— Atâta timp cât o persoană nu cere ajutor, nu foloseşte la nimic să-i impunem cu forţa ajutorul care credem noi că e bun pentru ea. Apoi, când acea persoană ne cere ajutorul, dacă ceea ce cere ne depăşeşte capacităţile, trebuie să-i mărturisim acest lucru şi să o ajutăm, dacă e posibil, să găsească o persoană care ar putea să o ajute şi i-ar putea oferi suportul necesar.

— De îndată ce ne acordăm dreptul de a avea limite, acestea se vor transforma imediat şi vom realiza că limitele noastre nu mai sunt atât de importante ca înainte.

— Fiecare suflet are un motiv foarte precis pentru a fi pe pământ şi dacă decide că planul lui de viaţă i se pare prea dificil de atins în viaţa aceasta şi preferă să se întoarcă într-un alt corp, într-o altă viaţă pentru a relua acelaşi plan de viaţă, cine suntem noi să spunem că acel suflet nu are dreptul să facă ce vrea? Acesta este marele respect pentru viaţă.

— în general, sinuciderea cuiva îi ajută pe cei apropiaţi lui să evolueze. Când pentru cineva este foarte dificilă moartea unei persoane dragi, atunci acea persoană trebuie să înveţe detaşarea. Trebuie să înţelegi, o dată pentru totdeauna, că toţi membrii familiei noastre sunt suflete care au decis să meargă o parte din drum împreună pentru a învăţa iubirea adevărată, acceptarea.

— E foarte încurajator să nu uităm că atunci când ajungem la acceptarea completă, nu mai suferim niciodată într-o situaţie asemănătoare, dacă aceasta se repetă.

— Un accident ne atrage atenţia asupra unei culpabilităţi pe care o întreţinem ne ajută să conştientizăm acea culpabilitate şi faptul că ne condamnăm atât de mult încât vrem să ne pedepsim, credem că trebuie să plătim un preţ.

— Aproape întotdeauna ascultăm cu ego-ul nostru, în loc să ascultăm cu inima.

— A asculta cu ego-ul înseamnă că lucrurile pe care le auzim sunt filtrate prin propriile noastre frici şi credinţe. E ca şi cum am privi realitatea prin nişte ochelari cu lentile roşii. Culorile se schimbă şi noi suntem convinşi că ceea ce vedeam e realitatea, în timp ce ochelarii noştri transformă realitatea. E cu atât mai uşor să credem că vedem realitatea, cu cât nu mai vedem culoarea roşie a lentilelor noastre. Ego-ul nostru face acelaşi lucru. Contribuie la deformarea realităţii, deoarece nu poate funcţiona decât cu lucrurile învăţate în trecut şi e convins că vede realitatea prezentă. Nu poate trăi momentul prezent. Într-o zi, omul va fi atât de conştient încât va şti imediat dacă cel care conduce e ego-ul sau inima lui şi va putea să îndrepte imediat situaţia, atunci când ego-ul îi va deforma percepţia.

— Fiecare eveniment perturbator din viaţa noastră na ajută să înaintăm, să devenim conştienţi de ceva ce trebuie să acceptăm în viaţa noastră. Dacă nu putem face acel lucru acum, universul va face în aşa fel-încât să ne atragă din nou situaţii şi persoane de care avem nevoie pentru a deveni conştienţi de dificultatea noastră de a accepta.

— Sufletul este nemuritor. Acest lucru înseamnă că, în momentul morţii părăseşte corpul pentru a se întoarce în lumea sufletelor şi a vedea ce a experimentat în această viaţă. Se pregăteşte astfel să trăiască alte vieţi, plecând de la ce a învăţat în viaţa aceasta, ceea ce învaţă cu ghidul lui din lumea sufletelor şi viaţa continuă.

Dacă viaţa ar înceta după moartea corpului fizic, ar fi o nedreptate foarte mare.

Este foarte, liniştitor să ştim că există dreptatea divină datorită căreia sufletul continuă să trăiască în sute şi poate mii de corpuri diferite, până când ajunge să trăiască în iubire necondiţionată pe pământ. Acest lucru ne motivează să ne responsabilizăm cât mai repede şi să evităm astfel să revenim de prea multe ori.

— Când vorbim despre nedreptate, ne limităm la o viziune materială aspura lucrurilor. Când optăm pentru o viziune spirituală, avem o perspectivă mult mai largă, ca şi cum am privi un drum de la înălţime: putem vedea de unde vine şi unde merge, dacă există obstacole pe drum etc. Când cineva moare prea tânăr sau prea brusc, din punctul nostru de vedere, e bine să ne amintim că nu cunoaştem planul de viaţă
5 acelui suflet. A încheiat ceea ce avea de făcut în acel corp şi în acel mediu şi se reîntoarce în lumea sufletelor pentru a-şi continua drumul de viaţă într-un alt context. Poate acest suflet a decis să încheie această viaţă, chiar dacă planul lui de viaţă nu este complet, spunându-şi că îl va completa în altă viaţa când va fi mai pregătit să îi facă faţă. E ca şi cum un student s-ar hotărî să-şi ia un an de vacanţă înainte de a-şi încheia studiie. Decizia îi aparţine şi este doar a lui, el este singurul care îşi asumă consecinţele. Există oameni care mor astfel, chiar dacă decizia lor este inconştientă. Este o ocazie minunată de a învăţa să accepţi o situaţie, chiar dacă nu o înţelegi şi nu eşti de acord cu ea. Este singurul mijloc de a reuşi să acceptăm moartea celor dragi, precum şi propria moarte în linişte şi calm.

— Profesorii nu sunt formaţi pentru a preda copiilor noţiunile spirituale. Nu face parte din sarcinile lor, cu excepţia celor specializaţi în această materie. Dar există tot mai mulţi profesori care transmit mesaje spirituale foarte frumoase copiilor, atunci când este posibil. Acest lucru este făcut mai mult de părinţi sau de bunici care trebuie să-i înveţe pe copii aceste noţiuni. Părinţii nu îi pot învăţa cu adevărat decât dacă aplică aceste noţiuni în viaţa lor. Dacă îi învaţă pe copii, dar nu pun în practică aceste lucruri,

copiii nu pot adera la ele. Practica este cel mai bun profesor.

— Un mijloc foarte rapid şi eficient de a rezolva o situaţie neplăcută este de a rămâne la problema iniţială, de a nu devia la alte subiecte şi de a pune întrebări pentru a descoperi adevărata problemă din spatele soluţiei. Foarte puţini oameni vorbesc direct despre problema adevărată, încep prin a vorbi de situaţia dificilă.

A pune întrebări este o deprindere foarte bună, atât în viaţa de zi cu zi cât şi într-o situaţie particulară de rezolvat o problemă. Există o diferenţă clară într-o relaţie atunci când persoanele în cauză ştiu să asculte. Nu există o comunicare bună fără o ascultare bună. Când cineva vrea să găsească imediat o rezolvare la problema celuilalt, fără ca celălalt să-i fi cerut părerea sau ajutorul, atunci nu îl ascultă de fapt pe celălalt. Îşi ascultă doar propriul ego care crede că a găsit o soluţie potrivită pentru celălalt. Acest obicei prost este foarte potrivit pentru a alimenta ego-ul. Persoanele care cred că au răspuns la toate problemele au, în general, un ego foarte puternic. Poate deveni atât de neplăcut încât nimeni nu mai vrea să vorbească cu ele. O comunicare bună este un instrument extraordinar pentru a găsi repede iubirea adevărată, ne ajută să avem relaţii excelente.

— Trebuie să ştim să facem diferenţa între întrebările motivate de dorinţa de control şi frică şi întrebările motivate de responsabilitate şi acceptare. Când există un control, se simte în întrebările celuilalt că acesta are aşteptări şi nu este pregătit să accepte orice răspuns. De aceea, acest gen de întrebări deranjează şi chiar îi enervează pe ceilalţi. Când însă celălalt este în acceptare, se simte că oricare ar fi răspunsul pe care îl dăm, îl va accepta, se simte mai ales că singurul lui interes este să ne ajute să ne găsim propriile răspunsuri. Cea mai mare dificultate în comunicare este de a rămâne neutru când o altă persoană vorbeşte despre problemele ei.. Ceea ce este cel mai surprinzător, este faptul că se întâmplă foarte rar

ca o persoană să ceară ajutor cu adevărat când vorbeşte de problemele ei şi, cu toate acestea, primul lucru pe care îl spune celălalt, este să îi dea sfaturi sau opinii.

— Dacă ştim ceva nu înseamnă că suntem capabili să aplicăm acel lucru tot timpul. Cel mai important este să ne acordăm dreptul de a nu fi capabili să aplicăm tot ceea ce învăţăm în fiecare moment al vieţii noastre. Acceptându-ne, vom vedea că acest lucru se va întâmpla tot mai rar şi nu vom mai trăi emoţii puternice - culpabilitate sau furie- când se va întâmpla acest lucru. Am putea chiar să râdem atunci când ne dăm seama că ego-ul este cel care ne conduce. Ego-ul se hrăneşte doar din memoria noastră. Deci, nu poate accepta o noţiune nouă. În schimb, prin repetarea unei noţiuni noi, ajungem să o memorăm apoi o experimentăm pentru a o integra mai bine. Cu cât memoria asimilează mai bine un nou concept, cu atât se va obişnui mai repede ego-ul şi rezistenţa lui va fi mai mică.

— Cu cât devenim mai conştienţi, cu atât ne dăm seama mai mult cât de multe asocieri am făcut din copilărie şi chiar din celelalte vieţi până acum. Când se produce o astfel de asociere, acest lucru înseamnă că primul incident, care a fost foarte marcant, nu a fost acceptat. Şi ne este foarte frică de o nouă manifestare.

Capitolul IX
Acceptarea rănilor

Sandra a intrat în birou şi i-am făcut semn să se aşeze până închei o convorbire telefonică. Am văzut că era foarte drăguţă, cu faţa rotundă. Nu e grasă, dar e bine făcută şi agreabilă. Văd că ştie să se machieze foarte bine şi îşi ascunde cu succes coşurile de pe faţă. Nu e în largul ei, nu prea ştie cum să se aşeze cu fusta ei cea scurtă care se tot ridica. Nici măcar nu îndrăznea să se uite în jurul ei. M-am grăbit să închei discuţia la telefon.

— Bună ziua Sandra. Sunt fericită să te cunosc. Mama ta mi-a zis că ezitai să vii să mă vezi, aşa cum te-a sfătuit ea. Văd că te-ai răzgândit.

— Da, mi-am dat seama că nu voiam să vin fiindcă nu mai vreau ca mama să se amestece în viaţa mea. Am înţeles în sfârşit că voia să mă ajute. În plus, nu mai pot suporta problema aceasta de piele şi m-am hotărât să rezolv problema. Ceea ce se întâmplă între mama şi mine de câteva săptămâni, mi-a dat încredere în dumneavoastră. Înainte, râdeam de mama când îmi arăta cartea dumneavoastră despre boli. Apoi, treptat, când nu a mai vrut să-mi impună acest lucru, am mai citit câte ceva din carte. Pentru problema mea cu coşurile, am citit în carte lucuri care mi potrivesc, dar chiar dacă am citit tot, coşurile nu au dispărut. Sigur a rămas ceva ce nu am înţeles. Trebuie să recunosc că îmi este greu să cred că o afecţiune sau o boală nu este doar o problemă a cărei cauză se află în corpul nostru fizic, ci mai degrabă în cel emoţional şi mental.

— Ce ai făcut până acum pentru a rezolva problema?

Am consultat un dermatolog care mi-a zis că e normal să am coşuri în perioada pubertăţii. Mi-a dat creme şi alifii să le aplic pe faţă de două ori pe zi. Dar nu m-a ajutat deloc. În timpul unei vizite la medical nostru de familie, pentru o altă problemă, acesta mi-a sugerat să iau tranchilizante, uşoare, pentru că, în opinia lui, adeseori stresul este cauza. Am luat câteva săptămâni dar nu s-a schimbat nimic. Apoi nu am mai luat pastilele. Am tot cumpărat tot ce găseam în farmacii. Uneori se atenua cam jumătate din problemă, eram bucuroasă că găsisem remediul, dar apoi coşurile revenau după câteva zile. Am încercat chiar şi să scot din alimentaţie tot felul de alimente precum roşiile, sucurile, aluaturile, crezând că acestea erau cauza problemei mele. Dar cum nimic nu a funcţionat, mi-am zis că trebuie să acuz cauza dincolo de partea fizică.

Am stat câteva minute pentru a face decodarea obişnuită, care ne ajută să descoperim cauzele unei boli.

— După răspunsurile tale, înţeleg că ceea ce te deranjează este faptul că îţi strică aspectul fizic: coşurile te supără, te stânjenesc şi trebuie tot timpul să găseşti un mijloc să le ascunzi. Te împiedică să te laşi văzută aşa cum eşti, naturală şi nu eşti deloc în largul tău când cineva te priveşte de aproape. E şi mai greu pentru tine când e vorba de un băiat care îţi place în mod special, deoarece nu vrei ca el să se apropie de tine şi să-ţi vadă fardul gros pe care l-ai aplicat pentru a-ţi ascunde coşurile. Printre ceea ce am spus, ce te deranjează cel mai mult?

— Faptul că îi îndepărtez pe băieţi. Ei nu înţeleg de ce mă retrag când se apropie de mine şi ajung să nu mai fie interesaţi de mine. Toate prietenele mele au un prieten, doar eu nu am.

— Mi-ai mai spus că problema aceasta te împiedică să fii naturală, să fii tu însăţi, să fii dorită de un băiat, să fii frumoasă. Care dintre acestea ţi se pare cel mai important aspect?

— Uf,toate sunt importante. Să spunem că a fi dorită de un băiat.

— Răspunsurile pe care mi le-ai dat îmi spun că în acest moment ai o mare dorinţă de a fi naturală, de a fi tu însăţi, de a fi frumoasă şi mai ales, de a fi dorită de un băiat. Eşti de acord până aici?

A încuviinţat şi am simţit că era emoţionată. Avea lacrimi în ochi, era tensionată, corpul ei se strângea, se făucuse mic şi îmi strângea genunchii cu mâinile. Mă privea cu ochii trişti.

— Mama ta mi-a spus că problema ta de piele a apărut după
Prima menstruaţie. Ce s-a întâmplat atunci, un lucru de care te ruşinai, pe care voiai să-l ascunzi şi care te împiedica să fii tu însăţi, naturală şi frumoasă?

A început să tuşească sec şi a fugit să ia un pahar de apă de la toaletă, nu văzuse că avea un pahar cu apă pe măsuţa de lângă fotoliul ei. Era prea preocupată de problema ei. Am iăsat-o să iasă, simţind că avea nevoie să

se izoleze. S-a întors după două minute, mai liniştită, cerându-şi scuze.

— Stai liniştită. Se întâmplă des să te sufoci, cum ai păţit tu acum, atunci cârid e atins ceva important în interiorul tău. E vorba despre ceva ce vrea să iasă la suprafaţă, dar pe care îl blocăm inconştient. Poţi să îmi spui ce ai simţit în momentul în care te-ai sufocat?

— Nu ştiu. E ca şi cum aveam prea multă salivă şi nu mai puteam să înghit.

— închide ochii şi observă ce se petrece în tine după ce îţi voi spune ceva... E posibil ca prima ta menstruaţie să-ţi fi confirmat faptul că eşti femeie?

O dată în plus, Sandra s-a ghemuit din nou în fotoliu. A deschis ochii roşii de lacrimi şi mi-a răspuns:

— Da, simt că aţi atins ceva foarte important. Mama a spus adeseori că ar fi vrut să aibă un băiat, dar că a fost fericită când a aflat că sunt fată. Nu am acordat niciodată atenţie acestui fapt. În schimb, m-am gândit des că tata m-ar fi iubit mai mult dacă aş fi fost băiat. Nu ştiu de ce am crezut asta fiindcă nu mi-a spus niciodată aşa ceva. Dar de ce nu mă îmbrac ca un băiat, dacă nu voiam să fiu femeie? Sunt derutată acum.

— Poate te îmbraci cât mai sexi pentru a-l face pe tatăl tău să reacţioneze? Când nu acceptăm o anumită situaţie, putem să reacţionăm la cele două extreme. Asta face ca o persoană să nu mai fie ea însăşi: reacţionează.

— Dacă am înţeles bine, îmi spuneţi că faptul că mă îmbrac sexi este pentru că vreau să-i atrag atenţia tatălui meu? Este valabil pentru toate fetele care se îmbracă sexi?

— Nu neapărat. Fiecare are propriile ei motive. Pentru unele poate acest lucru le ajută să fie mai mult ele însele. Dacă se acceptă astfel, cei din jur nu le critică.

Totuşi, nu înţeleg de ce mama este cea care pare cea mai afectată de comportamentul meu. Îmi vorbeşte mult mai des decât tata despre asta. În acelaşi timp, îmi dau seama că tata nu mă mai priveşte la fel. Asta este, am găsit! Mă

priveşte ca un bărbat care se uită la o femeie. Credeţi că asta o deranjează pe mama, ar putea fi geloasă?

— Orice este posibil. Va trebui să verifici aceste ipoteze, fiindcă nu e bine să sari direct la concluzii. Cel mai important pentru tine e să recunoşti că, comportamentul mamei tale îţi atrage atenţia asupra faptului că tu nu te accepţi pe tine însăţi. Dat fiind că ea e mama ta, simte acest lucru mai puternic decât tatăl tău. Ştii ca şi mine că bărbaţii sunt experţi în a-şi ascunde emoţiile. Au învăţat acest lucru. De aceea e mai greu să ştie exact ce anume simt... Acum începi să vezi legătura cu coşurile tale? Ai fi vrut să ascunzi, faţă de ceilalţi şi faţă de tine, faptul că eşti femeie, crezând că astfel vei fi iubită mai mult. Iar cum corpul fizic este oglinda a ceea ce se întâmplă în interior, modul lui de a reflecta ruşinea şi frica ta de a fi o femeie dorită, a fost prin coşurile de pe faţă. Mi-ai zis mai devreme că coşurile de pe spate te împiedicau să porţi costumul de baie, vara, e tot un mod de a-ţi ascunde feminitatea. Acum vezi dualitatea din tine? Faci totul pentru a nu fi dorită şi, în acelaşi timp faci totul pentru a fi dorită, subliniind acele părţi din tine care îţi plac, precum sânii şi talia ta subţire, de exemplu...

M-a privit, a ridicat capul şi am observat că încerca să-şi pună ordine în gânduri.

— Să revenim la ceea ce vrei cu adevărat. Poţi să repeţi ce ai zis adineauri? Ce vrei să fii?

— Vreau să fiu eu însămi, naturală, frumoasă şi... Dorită de băieţi.

— Ştii ce vrei cu adevărat, dar din cauza coşurilor, nu reuşeşti. E clar pentru tine că ego-ul este cel care te plăcăleşte? Vrea să te facă să crezi că din cauza coşurilor nu îţi Poţi asculta nevoile. În realitate, coşurile îţi atrag atenţia asupra unei credinţe pe care o întreţine ego-ul tău. Sunt ca o sonerie de alarmă care sună pentru a-l atenţiona pe un pasager într-o maşină, că a uitat să-şi prindă centura de siguranţă. Nu soneria de alarmă e problema, e doar elementâl necesar pentru a conştientiza ceva. Vezi cât de

intelligent e corpul nostru? E un instrument extraordinar care ne. Ajută să conştientizăm ceea ce nu vrem să vedem pe plan mental şi emoţional. Mesajul tău, din corpul fizic este un strigăt de ajutor, pentru a-ţi arăta că există un aspect în tine pe care nu îl accepţi. Cât de norocoşi suntem să avem un instrument atât de minunat cu noi şi pe tot parcursul vieţii noastre, nu crezi?

— Da, acum înţeleg mai bine ce înseamnă expresia "corpul ne vorbeşte tot timpul". Ce o să mi se întâmple? Coşurile vor dispărea acum, după ce am făcut legătura cu frica mea de a deveni femeie?

— Mergi prea repede. Pentru a şti exact ce anume trebuie să accepţi, mai trebuie să depăşeşti o etapă. Există o, parte din ego-ul tău care crede cu ardoare că, dacă îndrăzneşti să fii tu însăţi, naturală, frumoasă şi mai ales, dorită de băieţi, ţi s-ar putea întâmpla ceva neplăcut, ceva greu de depăşit pentru tine. Până acum am văzut că tu crezi că, dacă ai fi fost băiat, ai fi fost mai iubită. În plus, ai spus că ţi-e teamă ca mama ta să nu fie geloasă pe tine. Dar, pentru a şti ce anume se ascunde după toate astea, e nevoie să răspunzi la următoarea întrebare. Ce rău ţi s-ar putea întâmpla dacă ţi-ai acorda dreptul să fii frumoasă, naturală şi dorită de băieţi?

— Mi-e teamă că tata ar reacţiona mai tare ca mama şi nu m-ar mai lăsa să ies şi să am prieteni. Mie teamă şi să devin ca alte fete de la şcoală care se întâlnesc cu mulţi băieţi. Deocamdată eu nu sunt ca ele. Şi le spun prietenelor mele că e din cauză că mi-e ruşine de pielea mea şi asta e o scuză. Am dorinţe şi eu, mai ales când îmi place un băiat. Nu ştiu cât voi putea să înfrânez elanul unui băiat ca Paul

Care mi se parte foarte frumos, cu ochii lui senzuali. Şi mai e ceva. Dacă nu mai am scuze, ar trebui să fac la fel ca prietenele mele, dacă vreau să mai fiu acceptată de ele. Şi sigur va fi război cu mama. După cum vedeţi, am mai multe frici, nu-i aşa?

— Şi dacă toate aceste temeri s-ar manifesta, de ce te-ai acuza tu? Său de ce te-ai teme că te vor acuza ceilalţi?

— Că sunt o stricată, o târfă, o femeie uşoară.

— îţi dai sema că poate există persoane care te judecă acum aşa?

Auzind aceste cuvinte a roşit până la urechi şi şi-a dus mâna la gură. Nu a zis nimic, parcă nu mai respira.

— Ştii de ce spun asta, nu? E felul în care te îmbraci: fusta foarte scurtă, burta goală, decolteul adânc şi mult machiaj. Şi felul în care îţi machiezi ochii, ştii să îi pui în valoare. Cu toate astea, ştim amândouă că nu eşti nici pe departe o târfă... Ceea ce vreau să te fac să vezi este că, din teama de a fi judecată ca fiind o târfă, o femeie uşoară, nu ţi-ai acordat dreptul de a fi tu însăţi, de a fi naturală şi ai făcut totul pentru ca băieţii să nu te dorească, deşi tu voiai să fii dorită. Acum când îţi dai seama că oricum poţi fi judecată aşa, nu crezi că ar fi mai bine să fii tu însăţi, o fată frumoasă, dorită şi să trăieşti experienţa de a descoperi dacă într-adevăr fricile tale sunt fondate şi dacă se vor manifesta?

M-a privit intens şi treptat, ochii ei au început să zâmbească. Părea să clarifice ceva în ea.

— Să facem un exerciţiu împreună. La început, descrie-mi cum ar fi o Sandra naturală, frumoasă, atrăgătoare? Să presupunem că mâine te trezeşti şi eşti cu adevărat tu, cum ai fi?

— La început, m-aş machia mai uşor, mi-aş da doar cu loţiunea care îmi usucă faţa şi ascunde coşurile, atât. Şi m-aş machia doar puţin. E destul de mult de muncă să fac asta în fiecare zi, totuşi. M-aş îmbrăca mai des în pantaloni, în loc de fuste foarte scurte. Nu aş mai fi atât de alertată să observ dacă cineva vrea să mă privească de aproape. Dacă un băiat s-ar apropia de mine, aş uita de problemele mele de piele şi i-aş vorbi natural, fără să mă gândesc că îi stă mintea doar la sex. Le-aş spune prietenelor mele că nu vreau să mă culc cu oricine, doar ca să fiu populară. Nu m-

am gândit niciodată la toate astea. Nu-mi vine să cred că am spus toate astea.

— Bravo! Ai spus mai devreme că te-ai săturat să ai coşuri.

Cred că voiai să spui că te-ai săturat să te laşi controlată de fncile tale şi eşti pregătită să fii tu însăţi. Să continuăm exerciţiul... Să vedem împreună care sunt probabilităţile ca aceste frici să se manifeste dacă eşti aşa cum ai spus adineauri... Am notat temerile despre care vorbeai şi acum, lângă fiecare teamă poţi să notezi, pe o scară de la 1 la 10, posibilitatea ca acea frică să se manifeste.

A citit cu atenţie lista. Era foarte concentrată şi, pe măsură ce o parcurgea, o vedeam zâmbind tot mai mult. Mi-a arătat apoi cifrele notate.

— Foarte bine! Văd că peste tot ai trecut 2 sau 3 din 10, cu excepţia fricii, pe care ai notat-o cu 5, a nu fi în stare să-l opreşti pe Paul, dacă el ţi-ar face avansuri.

Cum te simţi acum?

— Mult mai bine. Mă miră cât de multe frici ne putem inventa, frici care poate nu se vor întâmpla niciodată. Mama mi-a vorbit de câteva ori despre lucrurile astea, dar n-am ascultat-o cu adevărat. Eram prea ocupată să fiu în defensivă. Cred că, începând de acum, cu experienţa pe care o trăim acasă de ceva timp şi cu ceea ce am învăţat azi, vom vorbi mai des despre astfel de lucruri.

— Sandra, să recapitulăm ce am descoperit astăzi: cauza adevărată a problemei tale de piele era faptul de a crede că a fi tu însăţi, frumoasă, atrăgătoare şi naturală echivala cu a fi o femeie uşoară, o târfă. În general, o astfel de credinţă,vine de foarte departe şi este întreţinută de toţi membrii familiei, inclusiv de cei ai noii familii, create prin căsătorie. Pentru a ajunge să nu mai credem într-un lucru care ne face rău, prima etapă este să realizezi că familia ta şi tu aţi crezut mult timp în ea, crezând că vă protejaţi astfel, pentru a nu deveni o persoană de condamnat - în cazul tău, o târfă. Îţi sugerez,, imediat ce vei avea ocazia, să verifici cu tatăl tău şi mama ta, dacă au şi ei aceeaşi

credinţă. Din ceea ce mi-au spus, acum câteva săptămâni, sunt aproape sigură că da. Am constatat de mii de ori felul în care toţi membrii unei familii sunt atraşi unii de alţii din cauza credinţelor lor identice. Ceea ce este foarte important în demersul pe care îl vei face este că astfel îi vei ajuta pe mama şi pe tatăl tău, în mod direct, să realizeze acelaşi lucru. În plus, acest demers vă va ajuta să vă vindecaţi rănile. Mama ta ţi-a vorbit despre răni?

— Da, am auzit-o vorbind şi chiar mi-a sugerat să citesc cartea ta, ei şi tatei i-a plăcut mult. Credeţi că mă va ajuta?

Da, sunt sigură. Pentru problema ta de piele, îţi sugerez să citeşti de mai multe ori capitolele despre rănile de respingere şi de umilire. Vei mai găsi câteva elemente, pe lângă ceea ce am descoperit împreună. Înainte de a pleca, aş vrea să înţelegi faptul că nu e suficient să descoperi o credinţă pentru ca aceasta să dispară de tot. În funcţie de cum se va manifesta apariţia coşurilor, vei vedea gradul de acceptare pe care l-ai atins. De fiecare dată când va reapărea o frică - vei aplica un strat gros de fard pentru a-ţi ascunde coşurile - a te accepta presupune să-ţi acorzi dreptul de a avea frica aceasta şi de a nu-ţi purta pică. Când corpul îţi vorbeşte, nu-ţi spune să-ţi schimbi comportamentul într-un mod radical, te ajută să descoperi ceea ce vrei să fii. Vrea mai ales să te ajute să te accepţi aşa cum eşti în acel moment, chiar dacă nu este exact ceea ce vrei să fii acum. Ştiai că nu poţi ajunge să fii ceea ce vrei să fii, atâta timp cât nu te accepţi în ceea ce nu vrei să fii? Notează-ţi acest lucru pe foaia unde am scris lista cu fricile tale şi recapitularea pe care am făcut-o... Vei şti că ţi-ai atins scopul când nu te vei mai judeca în situaţii în care nu eşti aşa cum vrei să fii şi nu îi vei mai judeca pe ceilalţi că sunt astfel. Treptat, vei deveni ceea ce vrei să fii şi chiar dacă nu vei fi întotdeauna aşa, vei reuşi totuşi. Mai ai întrebări?

— Deocamdată nu. Încă sunt şocată de tot ceea ce am descoperit azi. Am nevoie să mă gândesc la toate astea.

Cred că îmi voi scrie toate ideile, în drum spre casă. Fac o oră cu autobuzul şi o să am timp.

— Aş vrea să-ţi atrag atenţia asupra a încă unui aspect. Este posibil ca tu să-ţi fi judecat la un moment dat mama, că este o târfă, deoarece a devenit amanta unui bărbat însurat şi a fost însărcinată, înainte să se căsătorească? Nu e nevoie să răspunzi acum. În mod normal, când cuiva îi este frică să fie într-un anumit fel, înseamnă că a judecat pe cineva că este aşa. Dacă e adevărat, în cazul tău, va fi neveoie de un proces de reconciliere cu mama ta, iar ea îţi poate explica cum să faci acest lucru. O să îi mai văd pe părinţii tăi, aşa că poţi să-mi transmiţi veşti prin intermediul lor.

Dragă cititorule, ai putut remarca în exemplele citate de la începutul cărţii, faptul că rănile stau la baza suferinţelor noastre. Am constatat că Sandra are probleme de piele din cauza celor două răni: de respingere şi de umilire. Are aceleaşi răni ca şi mama ei. În plus, se pot observa şi caracteristicile fizice ale rănilor, rana de respingere este vizibilă la Ana, prin faptul că nu voia să aibă o fată, respingând femeie din ea şi pe propria ei mamă. Sandra trăieşte acelaşi lucru, se simte respinsă şi nu vrea să fie ca mama ei. Foarte des, această respingere se exprimă prin acnee, care constituie un mijloc excelent ca ceilalţi să ne respingă, reflectând altfel propria noastră respingere. Rana de umilire se vede din faptul că Sandrei îi este frică să nu fie judecată drept o târfă şi îi este ruşine de dorinţele ei sexuale. Şi cum acţionăm în funcţie de fricile noastre, e normal ca Sandra să aibă un comportament provocator, chiar dacă îi este frică să nu fie judecată astfel. Cu cât suferim mai mult de respingere, cu atât ne respingem pe noi mai mult. Cu cât suferim mai mult de abandon, cu atât ne abandonam pe noi mai mult, renunţăm la noi sau la proiectele noastre. Cu cât suferim mai mult de umilire, cu atât ne umilim mai mult, ne înjosim, ne este ruşine. Când suferim de trădare, ne trădăm pe noi înşine, nu ne păstrăm

promisiunile, nu ne asumăm responsabilităţile. Şi cu cât suferim mai mult de nedreptate, cu atât suntem mai nedrepţi faţă de noi înşine. Nu ne respectăm limitele, cerem prea mult de la noi. Ego-ul nostru este atât de puternic încât nu vrea să recunoască faptul că suferim din cauza credinţelor pe care le întreţinem, pentru a nu ne simţi rănile. El se străduie astfel să îi acuze pe ceilalţi pentru că ne fac să suferim din cauza rănilor care sunt ale noastre. Nu vedem că atragem din partea celorlalţi exact ceea ce facem noi înşine.

Cum poţi să îţi accepţi rănile? Mai întâi acceptând faptul că le-ai creat de-a lungul încarnărilor tale. Şi cum suntem fiinţe evaluate, ceea ce înseamnă că am trăit nenumărate alte vieţi, ne-am dezvoltat treptat frici, create de tema de a retrăi anumite răni.

Frica este un sentiment necesar pentru fiinţa umană şi pentru tot regnul animal. Puterea de a alege a fiinţei umane a apărut pe planetă în acelaşi timp cu dezvoltarea corpului mental şi emoţional. Am început să credem că frica nu,era ceva bun, deoarece ne face să suferim şi trebuie să o evităm cu orice preţ. În realitate însă e necesară pentru a ne avertiza în faţa unui pericol în plan fizic şi emoţional, ne ajută să descoperim moduri de gândire care nu sunt bune pentru noi. Există oameni care îşi neagă toate fricile, se auto-conving că nu le e frică niciodată.

Să ne imaginăm prima oară când un suflet trăieşte experienţa naşterii, cu o mama care nu îşi doreşte copii. Acest suflet poate alege să-şi spună că mama lui are dreptul de a nu-şi dori un copil deocamdată, dar circumstanţele au făcut ca ea să rămână însărcinată. În plus, faptul că mama nu a avortat copilul, e un semn că, inconştient, îl dorea. Deci sufletul accepta dorinţa mamei, fără să se simtă rănit. Totuşi, sufletul poate alege o altă reacţie. Îşi poate spune că mama lui nu îl doreşte, nu se va ocupa de el, trăind astfel respingerea. Îşi poate imagina tot felul de scenarii şi ajunge să-şi dezvolte frica. Iar cum frica

e formată din gânduri, care îşi au propria lor voinţă e a trăi, cu cât va fi mai hrănită şi activă, cu atât se va manifesta mai mult. Acel suflet dezvoltă astfel o rană de respingere. Va trebui să revină pe pământ atâta timp cât nu va vindeca acea rană. Există şansa să trăiască mai multe reîncarnări, atrăgând spre ea diverse situaţi de respingere, înainte de a începe să inverseze procesul de creare a rănii. Citind istoria popoarelor, putem remarca cât de prezente sunt cele cinci răni în toate civilizaţiile. Avem şansa de a trăi într-o epocă în care primim mult ajutor pentru a conştientiza tot ceea ce a dus mai degrabă la involuţia umanităţii, decât la evoluţia ei. Rămâne ca fiecare dintre noi să folosim nenumăratele mijloace pe care le avem la îndemână.

Vindecarea rănilor se poate face doar prin ACCEPTARE. Nu e sufficient să ştii că suferi de o anumită rană. Trebuie să fii atent, mai ales, la situaţiile în care este activată o rană. O rană este reactivată atunci când credem că rănim pe cineva, când ne simţim răniţi de ceilalţi sau când ne rănim noi înşine prin judecarea şi non-acceparea de sine sau a celuilalt. Judecarea şi non-acceptarea accentuează teama ca rană să fie reactivată. Cu cât este mai intensă frica, cu atât este mai profundă rana. E ca şi cum, în loc să vindecăm o rană fizică, am infecta-o. Rana s-ar agrava tot mai mult, ne-ar durea tot mai tare şi ne-ar împiedică să facem o mulţime de lucruri în viaţă. La fel se întâmplă şi cu rănile sufletului.

De exemplu, în cazul Anei, ea se respinge când crede că fiica ei ar prefera să trăiasă cu tatăl ei, nu cu ea. Îşi respinge fiica, neacceptând felul *ei* de a fi sexi. O respinge pe mama ei, acuzand-o că e nedreaptă. Sandra o respinge şi nu vrea să fie ca ea. Fiecare dintre aceste situaţii nu este acceptată. Fie Ana se respinge pe sine, pentru că este aşa, fie o respinge pe mama ei- Ana îşi va accepta rana atunci când îşi va acorda dreptul de a-i spune Sandrei că nu este capabilă să accepte un anumit comportament sau o atitudine şi ar prefera să fie de acord cu tot ceea ce vrea să facă fiica ei, dar că pentru moment aşa ceva ar fi imposibil.

A ne accepta pe noi înşine înseamnă că ne acordăm dreptul de a fi ceea ce nu vrem să fim, că este posibil ca celălalt să nu accepte felul nostru de a acţiona şi să se simtă rănit din cauza comportamentului nostru şi aceasta e situaţia deocamdată. Nu vreau să spun că trebuie să începem să respingem, să abandonăm, să umilim, să trădăm sau să fim nedrepţi cu ceilalţi într-un mod conştient şi voluntar, spunându-ne că "E problema lor dacă suferă din cauza mea." Propun mai degrabă să ne acordăm dreptul de a putea răni pe cineva, ascultându-ne propriile noastre nevoi. Dacă se întâmplă acest lucru, acceptăm că nu a fost intenţia noastră, dar este posibil ca celălalt să fie rănit. De altfel, există probabilitatea ca celălalt să nu se simtă rănit. O să descoperiţi că, cu cât vă acordaţi dreptul de a fi ceea ce vreţi, cu atât mai mult ceilalţi vă vor acorda şi ei acest drept. Vor înţelege că intenţia voastră este de a vă asculta nevoile şi limitele actuale şi nu de a-i face să sufere.

În situaţiile citate de la începutul cărţii, aţi putut observa că foarte rar se întâmplă ca cineva să acţioneze cu intenţia de a-i face rău cuiva. Dacă acest lucru se întâmplă (de exemplu, dacă ai trăit mai multe situaţi de nedreptate cu aceeaşi persoană şi decizi să te răzbuni şi să o faci să sufere) spune-ţi că, în adâncul tău, nu eşti o persoană rea, ci suferi mult. Când cineva vrea să se răzbune, atunci rana lui este activată atât de puternic încât ego-ul preia controlul în totalitate şi decide să-l facă să sufere pe celălalt, crezând că astfel va suferi el mai puţin. Când suntem echilibraţi ştim însă că această soluţie aduce şi mai multă suferinţă. Dar, din nefericire, când rana este prea profundă şi ego-ul nostru preia controlul, acesta nu cunoaşte consecinţele pe care acţiuna lui le va avea asupra noastră. Când este reactivată o rană şi nu mai suntem noi înşine, deoarece atunci purtăm o mască pentru a ne proteja, atitudinea ideala este de a ne re-echilibra cât mai repede posibil, observând că avem un comportament influenţat de partea care suferă. E ca şi cum ne-am părăsi corpul şi ne-ara observa gândurile, gesturile, vorbele.

Putem să ne spunem: "Acum sunt foarte furios, vreau să ţip şi să-l acuz pe celălalt-Ei bine, aşa sunt acum, pe moment. Am depăşit limitele suportabilităţii mele şi m-am lăsat invadat de partea care suferă în mine. Nu este preferinţa mea, dar aşa sunt în acest moment." Sau într-o situaţie de tristeţe: "Ştiu că acum mă simt foarte singur. Sufăr din cauza rănii mele de abandon. Rana nu a fost încă vindecată, deci nu pot decât să observ ce trăiesc."

Acesta reflectare se poate face foarte repede şi practicând-o devine tot mai uşor de făcut. Simplul fapt de a realiza că acuzăm sau ţipăm la cineva, plângem, ne lamentăm, sau ne facem griji, înseamnă că ne centrăm pe noi şi ne observăm. După câteva momente, în urma acestei observaţii, comportamentul nostru se schimbă, se linişteşte. Ajungem chiar să respirăm mai adânc. Faptul de a ne acorda dreptul de a avea răni şi a şti că aceastea ne fac să suferim, ne permite să acordăm celorlalţi dreptul de a avea şi ei răni reactivate, ca şi noi. Nu e deloc vorba despre negare, să ne prefacem că situaţia nu ne deranjează sau să ne controlăm puternic pentru a nu fi judecaţi. O astfel de reacţie hrăneşte rana şi o agravează. Acceptarea sau observaţia, aşa cum am descris-o mai sus, are efectul unui balsam asupra rănii şi contribuie treptat la vindecarea ei.

Un factor foarte important pe care trebuie să ni-l reamintim este că e imposibil să acţionăm, să gândim sau să vorbim într-un mod care să placă tuturor. Suntem foarte diferiţi şi e foarte important să conştientizăm că faptul de a fi aşa cum vrem noi tot timpul, poate să nu placă tuturor, fie că e ceva pozitiv sau negativ. Faptul de a accepta că nu putem răspunde aşteptărilor celorlalţi ne ajută să realizăm că nici ceilalţi nu pot răspunde aşteptărilor noastre.

Când vei observa că rana ta se reactivează tot mai puţin şi mai rar şi că durerea pe care o simţi e tot mai slabă, o dată cu trecerea anilor, vei şti că eşti pe cale să te vindeci.

Foarte des, mi s-au pus următoarele întrebări: "De cât timp e nevoie pentru a vindeca definitiv rănile? Ce se

întâmplă când rănile sunt vindicate? Vom avea un corp perfect?" Lucrez cu situaţii legate de răni de cincisprezece ani şi încă nu am întâlnit pe nimeni care să nu mai sufere de nicio rană. Iţi sugerez mai degrabă să vezi dacă suferi mai puţin şi dacă, cu fiecare an, viaţa ta se ameliorează. Dacă poţi răspunde da la aceste întrebări, vei fi pe calea cea bună.

Când aspirăm doar la un rezultat final, vrem să avem control asupra lucrurilor. Este mai bine ca, de-a lungul călătoriei noastre pe pământ să ne fie bine, în loc să ajungem la capăt pentru a ne fi bine. De altfel, de unde ştii că, ceea ce ţi se pare "a ajunge la capăt" este ceea ce ai tu nevoie. Viaţa e întotdeauna plină de surprize frumoase şi sunt convinsă că, pe măsură ce descoperim forţe, talente şi noutăţi, alte comori de acest fel se vor crea. Evoluţia nu se opreşte niciodată, întotdeauna va exista loc pentru mai bine în viaţa noastră.

De reţinut din prima parte a acestui capitol

Ego-ul nostru ne păcăleşte de fiecare dată când vrea să ne facă să credem că din cauza problemei noastre fizice - boală sau afecţiune- nu ne putem asculta propriile nevoi. În realitate, problema aceea există pentru a ne atrage atenţia asupra unei credinţe pe care ego-ul nostru o întreţine. Dificultatea fizică este ca o sonerie de alarmă care avertizează pasagerul unei maşini când a uitat să-şi pună centura de siguranţă. Nu alarma este problema, ea este doar elemental necesar pentru a conştientiza un anumit lucru. Corpul omenesc este foarte intelligent. Este un instrument extraordinar, care ne permite să devenim conştienţi de ceea ce nu vrem să vedem pe planul emoţional şi mental. Orice mesaj din corpul fizic este UN STRIGAT DE AJUTOR AL FIINŢEI NOASTRE, pentru a ne indica că există un aspect al nostru pe care nu îl acceptăm.

Când identificăm credinţa care a cauzat un blocaj important în viaţa noastră, putem să presupunem că această credinţă este întreţinută de către membrii familiei,

inclusiv noua familie creată prin căsătorie. Pentru a ajunge să nu mai credem în ceva care ne face rău, prima etapă este să realizăm că întreaga noastră familie şi noi înşine am crezut în acel lucru, fiind convinşi că astfel ne protejăm, pentru a nu fi judecaţi de ceilalţi. Imediat ce avem ocazia, e important să verificăm alături de membrii familiei noastre, dacă şi ei au acea credinţă. Membrii unei familii sunt atraşi unul spre altul din cauza credinţelor identice pe care le au.

Nu înseamnă că, dacă am identificat o credinţă sau o boală fizică, aceasta va dispărea complet. Afecţiunea există pentru a ne indica gradul de acceptare pe care l-am atins. De fiecare dată când o frică asociată unei credinţe, reapare la suprafaţă, singurul lucru pe care îl putem face este să o acceptăm, adică să ne acordăm dreptul de a avea acea frică şi să nu ne acuzăm.

Când corpul nostru ne vorbeşte, nu ne spune să ne schimbăm comportamentul într-un mod radical, vrea să ne ajute să descoperim ceea ce vrem să fim şi mai ales să ne ajute să ne acceptăm aşa cum suntem în acel moment, chiar dacă încă nu,este exact ceea ce vrem să fim. **Nu putem ajunge să fim ceea ce vrem să fim atâta timp cât nu ne acceptăm în ceea ce nu vrem să fim.** Ştim că ne-am atins scopul atunci când nu ne mai judecăm în situaţiile pe care le trăim, în care nu suntem ceea ce vrem să fim şi nu îi mai judecăm pe ceilalţi că sunt astfel. Treptat, vom deveni ceea ce vrem să fim şi chiar dacă nu suntem mereu aşa, ne va fi oricum mai bine.

Capitolul X
Acceptarea stării planetei

Profit de ultimele capitole ale cărţii pentru a completa noţiunile legate de acceptare. Ce vor deveni oare Ana, Mario şi familia lor? E imposibil să ştim! Se poate ca să-şi fi însuşit lecţia într-un sens bun sau nu. Important este să ştim că întotdeauana există o soluţie pentru a ameliora o situaţie dificilă. Dacă personajele din carte vor reveni la

vechile obiceiuri, acest lucru nu va dura foarte mult deoarece au experimentat acum ce înseamnă să trăiască în acceptare. Şi mai ales, nu pot uita o atitudine pe care au adoptat-o deja şi care i-a ajutat. Aceasta e dorinţa mea cea mai mare: să-şi reamintească cât mai repede posibil experienţele benefice pe care le-au trăit.

Tot mai mulţi oameni mă întreabă ce vom deveni, ce s-a va întâmpla cu noi, din cauza stării actuale a planetei. E adevărat că avem motive serioase să ne întrebam acest lucru. Până acum am vizitat mai bine de patruzeci de ţări, de pe cele cinci continente şi peste tot am văzut aceleaşi probleme ca şi aici. În fiecare zi, poluăm şi mai mult planeta, contaminând aerul din jurul nostru, oceanele şi apele. Există tot mai multe boli, în ciuda miliardelor cheltuite în cercetarea medicală. Consumăm tot mai multe medicamente, suntem saturaţi de produse chimice. Ceea ce mâncăm şi respirăm se imprimă în noi. Sunt tot mai multe divorţuri, rupturi, sinucideri. Populaţia e în continuă creştere, atât de mare, încât s-a prevăzut ca în 2050 să fie nouă miliarde de locuitori, ceea ce va antrena şi creşterea deşeurilor. Conform staticticilor, producem în medie Un kilogram de deşeuri pe locuitor, într-o zi. Când ne gândim la deşeurile pe care le aruncăm şi nu sunt bio-degradabile, ne putem întreba cum va reuşi planeta noastră să mai respire cu toate aceste deşeuri.

E o imagine foarte tristă, nu-i aşa? Ecologiştii persistă în a Cere guvernelor să facă noi legi pentru protecţia mediului. Eu cred că acesta hotărâre trebuie luată de fiecare dintre noi.

Guvernele nu sunt decât oglindirea majorităţii locuitorilor unei ţări. Putem compara un guvern al unei ţări, cu corpul nostru. Dacă vom începe să ne ocupăm de fiecare parte a corpului nostru, treptat întreg corpul va fi mai bine şi se va schimba. Imaginea planetei noastre, în plan fizic este reflectarea a ceea ce trăim majoritatea dintre noi în plan psihologic şi spiritual, în loc să ne hrănim cu sentimente de dragoste, ne lăsăm invadaţi de frică, de nelinişte, de

violenţă. Ne poluăm şi îi lăsăm pe ceilalţi să ne otrăvească existenţa, nu doar în plan fizic, ci şi în plan mental şi emoţional. **Fiecare este singurul stăpân al propriei sale vieţi şi nimeni nu poate lua o decizie în locul nostru.**

Pentru a se petrece o schimbare pe planeta noastră, trebuie mai întâi să ne accepâm responsabilitatea, suntem invadaţi într-un mod atât de subtil încât ne trezim în fiecare dimineaţă într-o situaţie în care trebuie să ne responsabilizăm. Am observat aceleaşi situaţii dificile peste tot în lume dar am văzut şi cât de multe persoane s-au decis să acţioneze şi să-şi schimbe modul de viaţă. Am fericirea de a fi în contact permanent cu oameni ca tine, care vor să-şi îmbunătăţească calitatea vieţii. Pentru a reuşi, trebuie să acceptăm că tot ceea ce vedem în exterior există pentru a ne atrage atenţia asupra a ceea ce trăim în interior. Este etapa cea mai importantă de depăşit. Apoi este bine să ne întrebăm ce vrem cu adevărat în viaţă şi să trecem la acţiune.

Poţi să iei hotărârea de a face tot ceea ce poţi pentru a-ţi polua mai puţin lumea fizică, precum să foloseşti produse de curăţare biodegradabile, să mănânci produse naturale etc. E nevoie de răbdare, de timp şi de determinare pentru a ne schimba aceste obişnuinţe, dar, dacă eşti hotărât să-ţi ameliorezi calitatea vieţii, precum şi pe cea a planetei, vei reuşi. Magazinele cu produse naturale există peste tot şi chiar şi supermarketurile au tot mai multe produse biologice. Poţi să încerci tot timpul să cumperi produse naturale. Treptat, va deveni un obicei. Recent s-a demonstrat, după mai multe cercetări, că, în general, acestea nu sunt mai scumpe decât produsele chimice. E doar un nou obicei de învăţat. Faptul de a mânca alimente de calitate superioară presupune o cantitate mai mică de alimente pentru organism. Şi acesta e un mod de a face economii şi de a-ţi îngriji corpul, în acelaşi timp.

Eforturile pe plan fizic vor avea un rezultat direct asupra interiorului nostru. Iar cum cele trei corpuri: fizic, emoţional

şi mental- nu pot fi disociate, faptul de a schimba ceva în plan fizic, duce automat la o schimbare în celelalte două planuri, fără ca măcar să îţi dai seama. Poluând mai puţin mediul fizic, vei vedea treptat că te vei lăsa mai puţin poluat de fricile şi de credinţele celorlalţi.

E important să fim interesaţi de ceea ce se întâmplă cu planeta noastră, dar nu e bine să ne descurajăm. Din păcate, există mulţi oameni care îşi spun: " *La ce bun să poluezi mai puţin? Atâta timp cât există milioane de oameni care continuă să polueze, efortul meu neănsemnat, nu mai contează deloc.*" Dacă gândeşti astfel, este păcat, deoarece nu este adevărat. Oricum, deja ai câştigat deoarece, faptul de a polua mai puţin îţi va afecta viaţa într-un mod benefic, în toate domeniile. Iar efortul a câteva sute de oameni - sau a câteva mii- va conta în cele din urmă. Putem compara acest lucru cu dorita cuiva de a slăbi. Dacă acea persoană îşi spune că nu contează dacă va pierde doar un kilogram, când crede că trebuie să piardă cincizeci de kilograme, nu va reuşi niciodată să-şi atingă scopul. Dar dacă se concentrează, în ritmul capacităţilor şi a limitelor ei, să slăbească câte un kilogram, treptat şi nu se concentrează pe restul care a rămas, va avea şanse să reuşească.

Când ne preocupă situaţia planetei naostre, facem acest lucru pentru noi, deoarece ştim că ne vom întoarce în alte vieţi şi atunci vom culege ceea ce semănăm acum. Când faci curat acasă, ştii că tu vei beneficia de faptul de a locui într-o casă curată, care miroase frumos şi unde îţi face plăcere să te întorci seara, după o zi de lucru. Nu vecinul se va bucura de efortul tău de a face ordine. La fel se întâmplă şi în cazul planetei. Facem acest lucru pentru propriul nostru interes.

Dacă consideri că există prea multă violenţă pe pământ, manifestată prin războaie, violenţa din filme, violenţa din jocurile video pentru copii, violenţa dintre părinţi şi copii, uitate în interiorul tău. În ce moment simţi această violenţă? De fiecare dată când nu îţi asculţi nevoile, când

acţionezi din teama de ceva, când te umileşti, te acuzi, atunci îţi produci o violenţă. Foloseşti violenţa în relaţiile cu ceilalţi, nu doar pe Plan fizic, dar şi atunci când îi acuzi, când ţipi la ei, când vrei să îi domini şi să îi controlezi. E vorba despre violenţa psihologica. Luând decizia de a aduce mai multă pace în viaţa ta, vei contribui astfel la pacea planetei. Îţi reamintesc importanţa de a-ţi accepta limitele. Nu înseamnă că, dacă decidem să trăim în pace, acest lucru se va întâmpla imediat. **Trebuie să îţi acorzi dreptul de a fi ceea ce nu vrei să fii, înainte de a reuşi să fii ceea ce vrei să fii.** De fiecare dată când îţi dai seama că eşti violent faţă de tine însuţi sau faţă de altcineva, îţi sugerez să îţi acorzi timp pentru a descoperi frica ce se ascunde în spatele acelui comportament, să te accepţi, ca fiinţă umană şi să-ţi spui că, într-o zi, vei trăi tot mai des în pace.

Un alt subiect care pare să-i afecteze pe oamenii din toate ţările dezvoltate este creşterea taxelor şi a impozitelor pe care le au de plătit. În ziua în care conabilul m-a anunţat că plăteam guvernului 75% din veniturile mele anuale, inclusiv diferitele taxe şi impozite, am avut un şoc timp de câteva săptămâni. Mi se părea ceva foarte nedrept şi am criticat această realitate. Ceea ce criticam mai mult era felul în care guvernul gestionează toţi banii pe care îi ia de la contribuabili. Deplângeam mai ales faptul că se folosesc sume enorme pentru războaie, peste tot în lume. Mă gândeam că nu sunt singura care are de făcut estfel de critici. Până la urmă, mi-am lăsat ego-ul deoparte şi am observat ce anume mă deranja atât de mult. Răspunsul era că şi eu mă acuzam de faptul că nu îmi gestionez bine câştigurile, când cheltui bani pentru lucruri nu tocmai necesare.

Plecând de la ideea că guvernul este reflectarea majorităţii locuitorilor unei ţări, realizăm faptul că trebuie să fim responsabili, verificând de ce anume acuzăm guvernul

Eu îl acuzam e incompetenţă şi de nedreptate, pe cei care gestionează finanţele publice, deoarece ştiu persoane care nu îşi plătesc impozitele şi nu sunt penalizate. Îi acuzam şi pentru faptul că cheltuie într-un mod lipsit de inteligenţă. Alţii îi acuză că fură, că sunt necinstiţi sau escroci etc. Rămâne sâ facem exerciţiul cu oglinda, verificând în ce situaţii ne acuză ceilalţi e acelaşi lucru şi când ne acuzăm noi înşine de aceste lucruri, de care îi acuzăm pe ceilalţi când acţionăm contrar credinţelor noastre.

În ziua în care ne vom responsabiliza şi ne vom face „procesul banilor", adică ne vom accepta limitele în loc să ne acuzăm imediat ce acţionăm contrar a ceea ce am învăţat, de abia atunci, guvernul nostru se va schimba treptat. Acum ştim că nimic nu se poate schimba atâta timp cât nu există acceptarea a ceea ce nu vrem să fim. Acordându-ne timpul necesar pentru a învăţa să ne gestionăm inteligent banii, nu ne vom mai simţi vinovaţi când nu vom reuşi acest lucru. Să nu uităm că, profesorii noştri ne-au învăţat că nu este bine să cheltuim inutil, nu este rezonabil, deoarece nici ei nu îşi acordau dreptul de a fi uneori cheltuitori sau neatenţi cu cumpărăturile lor. Fie se controlau din frica de a nu se simţi apoi vinovaţi, fie, când se lăsau în voia cheltuielilor, se acuzau şi îşi promiteau să nu mai facă acest lucru.

De aceea insistau atât de mult ca noi să reuşim, în ceea ce le era lor atât de greu să facă.nu ştiau că este imposibil să devenim ceea ce vrem să fim, înainte de a ne simţi bine cu noi înşine, când acţionăm contrar a ceea ce vrem.

În concluzie, să acceptăm faptul că, dacă astăzi planeta este într-o stare critică, acest lucru ne reaminteşte starea de urgenţă în care se află oamenii. Planeta ne îndeamnă să trăim în funcţie de ordinea naturală a lucrurilor, după starea naturală a vieţii, după legile naturii. Trebuie să aplicăm aceste noţiuni în toate domeniile vieţii, atât pe plan personal, cât şi profesional. Mă doare să constat starea de indiferenţă la care am ajuns, la fel cum mă bucur

însă să constat marea schimbare care se produce pe planetă. În toate ţările, există oameni care se responsabilizează, care vor să îmbunătăţească situaţia şi sunt conştienţi de răspunderea lor pentru ceea ce se întâmplă. Fiecare persoană care este conştientă poate influenţa, în medie cel puţin alte zece persoane, chiar dacă nu ştie acest lucru. E un fenomen exeponenţial. Imaginează-ţi că cineva face un cadou altor zece persoane, iar aceştia fac acelaşi lucru. A doua oară, zece persoane vor primi cadoul, apoi o mie Şi aşa mai departe. Lucrurile pot evolua destul de repede. Decizia noastră de a accepta că suntem cu toţii responsabili de situaţia actuală a planetei ne poate ajuta să readucem planeta la starea ei actuală, mult mai repede decât am crede acum.

Dragă cititorule, să nu uiţi un lucru esenţial: pentru a reuşi sâ trăim astfel, trebuie mai întâi să conştientizezi momentele în care nu -reuşeşti să faci acest lucru. Dacă te critici, vei repeta mereu acelaşi comportament. De exemplu: decizi să poluezi mai puţin planeta, refolosind sacii de plastic pentru gunoi, folosind prosoape de pânză în loc de cele de hârtie, hârtie reciclabilă etc. Astfel, ajuţi la salvarea unor copaci şi produci mai puţine deşeuri.

La un moment dat observi că ai aruncat un şerveţel de hârtie la gunoi. Ai uitat de decizia ta de a folosi prosoape din pânză acesta e momentul conştientizării. Secretul, o dată conştientizat, este să te feliciţi că ţi-ai dat seama, chiar dacă nu-ţi mai poţi retrage gestul, în loc să te acuzi că nu ţi-ai ţinut promisiunea. Vei vedea că, pe zi ce trece, vei fi tot mai conştient şi vei acţiona tot mai mult în funcţie de propriile tale dorinţe.

Noţiunea de acceptare este atât de importantă şi de nouă pentru majoritatea dintre noi încât este mai dificil de integrat, de asimilat şi de pus în practică.

Capitolul XI
Acceptarea celorlalţi

Am văzut, prin intermediul mai multor exemple că, majoritatea dintre noi avem dificultăţi în a accepta ceea ce vor să fie ceilalţi, ce vor să facă sau să aibă. Ego-ul nostru este atât de convins că are dreptate, că deţine adevărul cu privire la comportamentele ideeale pentru a fi fericit, încât vrem tot timpul să ne impunem credinţele celor apropiaţi nouă. E interesant de observat că încercăm să-i convingem pe ceilalţi de ceea ce noi nu reuşim să devenim. Vrem să ne schimbam la fel de mult cât vrem să îi schimbăm pe ceilalţi. De aceea e important să acordăm mai multă atenţie discuţiilor şi acuzaţiilor pe care le aducem, moralei şi culpabilizărilor pe care le impunem, mai ales celor apropiaţi.

Dacă îţi spui că vrei de fapt să îl ajuţi pe celălalt să se schimbe, deoarece tu însuţi ai reuşit să-ţi schimbi comportamentul, cum vei putea şti de ce anume are nevoie celălalt să trăiască, să experimenteze? A decide că altcineva are aceleaşi nevoi ca şi noi se numeşte orgoliu: ne considerăm mai buni decât celălalt şi îl facem să se simtă inferior atâta timp cât nu va reuşi să fie la fel ca noi.

În acelaşi timp, este un semn că nu ne-am acceptat vechiul comportament.

Să luăm exemplul unei persoane care bea mai multe sticle de cola, pe zi iar apoi a reuşit să nu mai bea. Se simţea mult mai bine, la nivel fizic şi energetic. Era aşa de mândră de ea, încât vrea să îi convingă pe cei apropiaţi să facă la fel. Acest comportament indică faptul că acea persoană se controlează, că s-ar simţi vinovată dacă ar mai bea cola. Nu s-a acceptat încă în faptul că a bea o băutură foarte dulce, înseamnă mai ales a fi dependent. De aceea îi este greu să accepte ca ceilalţi să bea în continuare - lucru pe care ea şi l-a interzis.

Cei din jurul nostru ne ajută mult să ne cunoaştem pe noi înşine. În exemplu de dinainte, dacă persoana în cauză le Povesteşte celorlalţi cât de bine se simte acum, după ce nu mai bea cola, fără să le sugereze să facă şi ei acelaşi lucru şi fără să trăiască o emoţie când îi vede făcând în

continuare acel lucru, va şti atunci că s-a acceptat la nivelul dependenţei ei. Un alt mijloc de a verifica dacă s-a acceptat într-adevăr, este că va fi capabilă, din când în când, să bea o cola fără să se simtă vinovată. Decizia ei de a nu mai avea acest obicei sau această dependenţă, va fi bazată pe ceea ce are sens pentru ea şi nu pentru că cineva i-a zis că există ingrediente nocive în cola şi este nesănătos să bei aşa ceva.

Mijlocul cel mai sigur de a ajunge să-i acceptăm pe cei din jur, este noţiunea de responsabilitate.

Din experienţa mea ştiu că aceasta este noţiunea cea mai greu de acceptat, dintre toate noţiunile spirituale. Când predau această noţiune, în atelierele mele, văd că în general, participanţii consideră că este un mod foarte bun de viaţă, dar există o rezistenţă atât de mare din partea ego-ului, încât îşi dau seama că există multe dificultăţi în practica în cotidian.

Această noţiune spune că nu eşti niciodată responsabil de consecinţele deciziilor tale, de acţiunile sau de reacţiile celorlalţi. Când ai integrat bine această noţiune, devine uşor de acceptat că, oricare ar fi decizia celor apropiaţi, aceştia vor trebui să-şi asume consecinţele. Cum putem să integrăm această noţiune atât de importantă? Prin practică, în fiecare zi!

Nu există un alt mijloc de a avea o nouă atitudine care să facă parte integrantă din tine.

Am văzut, din exemplele din carte, de câte ori Ana şi Mario au avut dificultăţi în accepta alegerile celor dragi. Iar cauza acestei dificultăţi este faptul că, cred că, dacă li s-ar întâmpla ceva rău celor dragi, ei s-ar simţi vinovaţi. Din momentul în care acceptă că ceilalţi vor învăţa ceva asumându-şi consecinţele pentru faptele lor, vor putea să renunţe şi să-şi dea voie să fie fericiţi, chiar dacă ceilalţi nu sunt deocamdată.

Faptul de a-i lăsa pe ceilalţi să-şi asume responsabilităţile ne ajută mult în comunicare.

Am văzut că o comunicare bună implică o ascultare bună. Când ne este teamă pentru noi - lucru care care se întâmplă atunci când ne asumăm răspunderea pentru noi - este imposibil să ascultăm cu adevărat. Cineva care ştie să asculte îl lasă pe celălalt să se exprime, fără să îi facă morală sau să-i dea sfaturi pe care acesta nu le-a cerut. Îi pune întrebări pentru a-l ajuta să găsească propriile sale răspunsuri. Îl ajută pe celălalt să descopere ceea ce vrea cu adevărat şi ce este pregătit să facă pentru a-şi atinge obiectivul. Persoana care ascultă nu crede că este obligată să facă totul pentru ca cel care îi vorbeşte să-şi atingă obiectivele, deci să-şi asume răspunderea pentru el.

Ţinând cont că celălalt este resaponsabil pentru viaţa lui, îl va ajuta să-şi asume consecinţele pentru alegerile lui. Când ne considerăm responsabili pentru ceilalţi vrem în schimb ca şi ceilalţi să fie responsabili pentru noi. Acesta e un mod ideeal de a întreţine relaţii dificile! Doar prin acceptare şi prin practica responsabilizării ne putem ameliora definitiv relaţiile.

Dacă învăţăm să comunicăm vom fi mai clari în ceea ce priveşte angajamentele noastre.

Multe dintre non-acceptările celorlalţi provin din faptul că avem prea multe aşteptări, fără să fi făcut o înţelegere în acest sens.

De fiecare dată când suntem dezamăgiţi faţă de comportamentul cuiva, putem verifica dacă există o înţelegere în acest sens. Am văzut în exemplul împărţirii sarcinilor casnice, între Ana şi Mario, atitudinea lui Mario faţă de fiul lui, care a ales o altă meserie, relaţia dintre Ana şi Mario etc. Era evident că niciuna dintre aceste persoane nu se angajase sau nu promisese celuilalt să se ocupe de frica lui. În fond, când avem aşteptări faţă de cineva, ne este frică pentru noi în acea situaţie, iar celălalt nu răspunde aşteptărilor noastre. Iar cum majoritatea oamenilor nici măcar nu ştiu că le este teamă pentru ei, cum ar putea să pretindă de la altcineva să se ocupe de propriile sale frici?

De aceea este atât de important să ne descoperim fricile, pentru a reuşi să le acceptăm. Când trăim o decepţie, faţă de o altă persoană, putem deduce că avem aşteptări. Iar acel incident ne ajută să conştientizăm o frică despre care nu ştiam până atunci. De exemplu, o mamă care e dezamăgită deoarece nici fiul, nici fiica ei care trăiesc acum singuri, nu o invită la ei acasă. Ea îi primeşte des şi crede că şi ei ar trebui să o invite. Faptul că este dezamăgită implică credinţa ei, că un părinte bun şi un copil bun ar trebui să îi invite pe cei dragi la ei. Pentru a le dovedi dragostea şi recunoştinţa lor. Mama nu îşi acordă dreptul de a nu îi mai invita pe copii la ea şi este dezamăgită atunci când copiii îndrăznesc să facă ceea ce ea îşi interzice" să facă.

Acest incident o ajută pe mamă să descopere ceea ce nu acceptă, precum şi teama pe care o simte pentru ea însăşi. Asumându-şi responsabilitatea, îşi va da seama că copiii nu şi-au luat niciodată angajamentul de a o invita la ei. În plus, va putea să comunice mai bine cu ei. Va putea împărtăşi copiilor frica ei şi îi va putea întreba dacă sunt de acord, pentru a-i face ei pe plac, să o invite, de exemplu o dată la trei luni, la ei acasă, până când ea va putea să-şi schimbe acel mod de a gândi. Ei îşi pot lua acel angajament sau nu, dar oricum, lucrurile vor fi clare între ei. Acesta este exemplul cuiva care îşi acordă dreptul de a fi ceea ce nu vrea să fie, pentru a ajunge să fie ceea ce vrea. Îşi acordă dreptul de a pune la îndoială dragostea copiilor ei, pentru a afla dacă o iubesc, chiar dacă nu o invită la ei acasă. Nimeni nu are dreptul să forţeze pe cineva să-şi ia un angajament. Angajamentele sunt necesare pentru a da o direcţie unei relaţii, fie că e personală, fie că este profesională. În general, oamenii sunt obişnuiţi să aibă înţelegeri pe plan professional, dar, din nefericire, nu este sufficient. În cele mai multe firme, patroriii au aşteptări faţă de angajaţi şi aceştia faţă de patron, deşi nu există o înţelegere prealabilă, mai ales cu privire la sarcinile fiecăruia şi la remuneraţie. Fiecare dintre noi trebuie să ne

exprimăm cererile, nu să-i lăsăm pe ceilalţi să ghicească, atât pe plan personal, cât şi profesional. Să luăm exemplul unui cuplu, în care partenerii se întâlnesc de un an. Femeia este pregătită să se angajeze într-o relaţie exclusivă, în timp ce bărbatul nu vrea acest lucru. Dacă ea îl ameninţă că îl va părăsi, deoarece el nu vrea să-şi ia un angajament, înseamnă să exercite un control: vrea să-l forţeze să se angajeze. Oricum, nimic nu o împiedică să-şi ia ea un angajament faţă de el. Ea ştie ce vrea şi el la fel. Doar că fiecare vrea altceva. Este o situaţie foarte des întâlnită în cuplu, este imposibil ca cei doi parteneri să vrea mereu acelaşi lucru, în acelaşi timp. E mai bine să ştii că celălalt nu vrea să se angajeze, decât să trăieşti o situaţie în care celălalt se angajează doar pentru a avea linişte, neavând cu adevărat intenţia de a-şi respecta promisiunea.

Există peroane care se angajează crezând sincer că vor putea să-şi ţină promisiunea, dar nu s-au gândit destul de mult la consecinţele unei astfel de promisiuni.

Apoi îşi dau seama că s-au angajat prea mult, că acest lucru este peste limitele lor. Ce poţi face când cineva îşi ia un angajament faţă de tine, dar nu-şi poate respecta promisiunea? E suficient să foloseşti tehnica oglinzii. Am vorbit despre acest demers de mai multe ori în această carte şi în alte cărţi, dar aş vrea să recapitulez această tehnică, pentru tine, deoarece este un instrument foarte puternic pentru a ne îmbunătăţi relaţiile cu ceilalţi. De ce se foloseşte cuvântul *oglindă?* Deoarece, conform multor învăţături, din cele mai vechi timpuri, am aflat că mediul din jur este reflectarea noastră. Acest demers trebuie folosit mai ales pentru a conştientiza ceea ce accepţi la tine şi ceea ce nu accepţi. Când constaţi un anumit comportament la cineva, fie că e pozitiv, fie negativ şi eşti capabil doar să-l observi, fără-să-l judeci sau să-i critici şi fără să fii tulburat, ştii că te accepţi şi pe tine când ai un astfel de comportament.

Când te deranjează comportamentul celuilalt, primeşti mesajul că de fapt, nu comportamentul în sine te

deranjează, ci mai degrabă de ce anume o acuzi pe acea persoană în momentul în care acţionează astfel. Când tu eşti astfel, nu te accepţi, ceea ce înseamnă că te controlezi pentru a nu fi niciodată astfel, negi faptul că uneori eşti aşa sau, dacă eşti conştient că eşti aşa, îţi porţi pică sau nu te iubeşti în acele momente.

Marele avantaj în a folosi tehnica oglinzii, imediat ce te deranjează, atitudinea sau comportamentul cuiva, este că observi tot ceea ce trebuie pentru ca, eventual să nu te mai deranjeze acel comportament şi pentru a-ţi ameliora astfel relaţiile. Atâta timp cât te tulbură ceva şi vrei să-l schimbi pe celălalt, va mai fi întotdeauna cineva care va acţiona în aşa fel încât îţi va atrage atenţia asupra ceea ce ai acceptat la tine însuţi.

Să revenim la exemplul cuplului în care partenerul nu vrea să-şi ia un angajament serios. Dacă partenera lui îl acuză că este laş şi indecis, ea trebuie apoi să se întrebe în ce momente sau în ce aspecte partenerul ei ar putea să o acuze de acelaşi lucru. În general, oamenii spun că sunt diferiţi de cei pe care îi judecă. De aceea, acest demers se numeşte *oglinda:* pentru a ne reaminti că ceea ce credem că vedem la ceilalţi este ceea ce vedem când ne privim în oglindă. Este ceva ce ne aparţine nouă, nu oglinzii. Chiar dacă vom schimba oglinda, ne vom schimba partenerul, vom vedea acelaşi lucru şi în următoarea oglindă.

Soluţia ideeală este de a verifica cu persoana pe care o judecăm în ce momente aceasta ne judecă de acelaşi lucru. Este posibil ca celălalt să nu ne răspundă imediat, dar, după câteva zile, va găsi cu siguranţă cel puţin o situaţie. În exemplul de dinainte era posibil ca bărbatul să îi spună partenerei lui că o consideră laşă când e vorba să facă sport sau să-şi facă ordine în dulap, o consideră nehotărâtă când trebuie să ia o decizie şi se întreabă tot timpul ce să facă. Prin acest exemplu, poţi vedea cât de important este să verifici când îl acuzi pe celălalt, la nivelul lui *a fi* pentru a folosi din plin tehnica.

De ce este atât de dificil pentru ego-ul nostru să recunoască că ceilalţi sunt oglinda noastră? Deoarece ne este teamă că nu vom fi iubiţi dacă îndrăznim acest lucru. Cu cât ne acceptăm mai puţin şi facem eforturi de a nu fi ca o anumită persoană, cu atât mai mult vom deveni ca ea. Cu cât ni se pare mai neacceptabilă o situaţie, cu atât vrem să negăm mai mult faptul că suntem astfel (ca şi în exemplul acelei femei: ar fi putut răspunde că nu este nehotărâtă, ci se gândeşte).

Următoarea etapă, în cazul partenerei este să se întrebe care este intuiţia sau motivaţia ei când ea are acel comportament pe care soţul ei îl consideră laş sau indecis. Va vedea foarte repede că este laşă deoarece este dincolo de limitele ei să facă exerciţii fizice în mod regulat şi este indecisă deoarece îi este frică să nu facă o eroare. Din momentul în care va afla ce se ascunde în spatele comportamentului ei, va înţelege ce trăieşte partenerul ei: pentru el, a se angaja serios în relaţie este ceva peste limitele lui şi îi este frică să nu se înşele.

Dacă foloseşti tehnica aceasta de fiecare dată când ai o dificultate cu cineva, vei obţine un efect magic, nu doar cu persoanele care nu îşi respectă angajamentele, ci şi pentru orice altă situaţie relaţională. Acest demers te ajută să devii conştient de ceea ce mai ai de acceptat la tine. Îţi indică faptul că trebuie să îţi acorzi dreptul de a fi diferit de ceea ce ego-ul tău consideră a fi "bine". Ziua în care acea femeie îşi va acorda dreptul de a fi uneori laşă şi indecisă, nu o va mai deranja acel comportament la ceilalţi în plus, faptul de a-şi acorda dreptul de a fi ceea ce nu vrea să fie, o va ajuta să se îndrepte mai mult spre ceea ce vrea. Va observa treptat că îi va fi mai uşor să ia decizii şi să facă ordine. Ceea ce vrea să fie va ocupa tot mai mult loc în viaţa ei şi, uneori, când va fi contrariul a ceea ce vrea să fie, nu o va deranja acest lucru, deoarece va şti că de acel lucru are nevoie pentru moment. Nimeni nu poate fi doar un aspect al aceleaşi atitudini, decât dacă se controlează.

Un comportament este trăit cu adevărat in armonie atunci când ne acordăm dreptul de a trăi atât aspectul pozitiv cât şi aspectul negativ al acelui comportament.

Folosesc tehnica oglinzii de mai bine de treizeci de ani şi nu am găsit până azi nici un alt mijloc care să- fie la fel eficient şi de rapid pentru a te accepta şi, prin urmare, pentru a-i accepta pe ceilalţi. Este cel mai bun mijloc de a îmbunătăţi orice relaţie.

Acesta tehnică nu trebuie folosită decât pentru a te ajuta în aspectele pe care nu le accepţi la tine şi nu pentru a te forţa să devii imediat ceea ce vrei să fii. A te forţa înseamnă a te controla pentru a fi perfect conform normelor ego-ului nostru iar acest lucru nu duce decât la o pierdere a controlului într-un comportament sau altul.

De exemplu, persoana care se controlează pentru a nu ridica niciodată vocea, din teamă de violenţă ajunge să fie violentă înţr-un alt fel, fie prin gesturi, privire, intenţii etc. Cu cât se controlează mai mult, cu atât este mai mare riscul de a dezvolta o boală violentă sau de a-şi pierde definitiv controlul şi a comite gesturi pe care apoi le va regreta profund.

Dintre persoanele din jur, toţi cei pe care îi atragi spre tine sunt nişte oglinzi. Ai nevoie de fiecare dintre aceste persoane. Datorită lor, conştientizezi foarte repede anumite aspecte din tine pe care le accepţi sau nu. Cu cât te deranjează mai mult cineva, cu atât acea perosnaă joacă un rol mai important în viaţa ta, pentru a-ţi atrage atenţia asupra a ceea ce trebuie să accepţi la tine însuţi. Această teorie a oglinzii se aplică de asemenea şi la aspectele pe care le admiri la altcineva. Adică, fiecare trăsătură de caracter pe care o doreşti de la altcineva, fiecare faţetă pe care crezi că nu o ai sunt în realitate aspecte care fac parte din tine, dar pe care nu vrei să le recunoşti. Singurul motiv pentru care refuzi faptul că poţi fii ca cei pe care îi admiri este teama că nu vei fi iubit, dacă îndrăzneşti să fii aşa. Rămâne să accepţi acesta frică care te împiedică să-ţi

recunoşti calităţile, pentru a te ajuta să le pui în evidenţă. De exemplu, dacă admiri răbdarea cumnatei tale, acest lucru arată faptul că nu îndrăzneşti să admiţi că eşti o persoană răbdătoare. Când vei descoperi de ce îţi e frică dacă eşti răbdătoare, poate vei şti de ce nu îţi acorzi dreptul să fii astfel. Poate îţi e teamă că ceilalţi vor profita de tine dacă eşti prea răbdătoare? Întreabă-i pe cei apropiaţi dacă te consideră o persoană răbdătoare. Vei avea surpriza să descoperi că ceilalţi văd această calitate la tine şi tu eşti singura persoană care nu recunoaşte asta. Treptat, te vei simţi bine, fie că eşti răbdătoare, fie că nu. Asta înseamnă o acceptare toatlă! Ce şansă avem să trăim în societate: suntem înconjuraţi de oglinzi peste tot.

Capitolul XII
Dragostea cu "D" mare

Am vorbit de mai multe ori în această carte despre marea putere a acceptării. Trebuie să ştim să facem diferenţa între a accepta, a se resemna şi a se supune. Pentru a afce acest lucru e nevoie să fim atenţi la ceea ce simţim. Să luăm exemplul lui Nicole, o participantă la cursurile şi la atelierul *Ascultă-ţi corpul,* care mi-a povestit că a aflat că chirurgul ei a greşit diagnosticul şi i-a scos uterul, când nu era necesar să facă acest lucru. Crezând că îşi asumă responsabilitatea, Nicole şi-a spus că trebuie să accepte situaţia şi că probabil ea a atras acel incident. Când am întrebat-o cum se simţea în urma acelei acceptări, mi-a răspuns că nu se simţea bine şi că ar fi preferat să nu se întâmple aşa ceva. Din acest exemplu reiese că Nicole s-a resemnat de fapt, în loc să accepte. E adevărat că are partea ei de răspundere, adică şi-a atras o situaţie de acest gen pentru a învăţa ceva. Când am întrebat-o ce o deranjează cel mai mult în acel incident mi-a spus că este faptul că nu mai poate avea copii - avea doar un copil şi ar fi vrut să mai aibă măcar unul. O parte din ea vrea încă un copil, în timp ce o altă parte se teme atât de tare încât a

atras un incident care o obligă să nu mai aibă copii. După mai multe întrebări, am aflat că de fapt soţul ei nu mai vrea încă un copil fiindcă i se pare că e de ajuns unul, care presupune multă muncă şi responsabilitate. Înainte de a face cancer de uter, Nicole uitase intenţionat să ia pilula contraceptivă, de mai multe ori, deoarece voia să rămână însărcinată, dar în acelaşi timp se simţea foarte vinovată. Era obsedată de dorinţa ei de a avea un copil şi chinuită de frica de a nu-şi pierde soţul dacă îndrăznea să mai aibă un copil. Conştientizând faptul că frica ei a atras eroarea medicului, m-a întrebat ce ar trebui să facă: să accepte că ea este responsabilă pentru tot sau să accepte faptul că şi medicul are partea lui de responsabilitate în acel incident. I-am zis că avea dreptate, că amândoi erau implicaţi în acea situaţie. Iar medicul, avea ceva de învăţat din acea greşeală şi nu era răspunderea ei să îi impună să conştientizeze acest lucru. In schimb, nimic nu o împiedica să depună o plângere la asociaţia medicilor, pentru a cere despăgubiri. Poate folosi acest fapt pentru a-şi verifica gradul de acceptare. O dată ce va face demersul necesar faţă de medic şi va renunţa cu privire la rezultatele procedurii întreprinse -va şti că într-adevăr a acceptat situaţia.

Nicole m-a sunat după un an pentru a-mi da o veste bună: primise o sumă importantă de bani din partea asigurărilor medicale. Medical chirurg îşi ceruse scuze spunând că îi pare rău pentru eroarea comisă. Nu a mai venit la mine, deoarece depăşise acest incident cu bine. În concluzie, a renunţa la ceva înseamnă a te lăsa în mâinile universului ştiind că am făcut tot ce ne-a stat în putinţă. Acest exemplu îşi propune să arate că dacă acceptăm o situaţie, nu înseamnă că trebuie să ne lăsăm manipulaţi, să rămânem pasivi. Deoarece Nicole a acceptat situaţia şi consecinţele ei, apoi totul a continuat în linişte şi calm, fără stress şi frică. Nu există niciodată experienţe bune sau rele, există doar modalităţi bune sau rele de a le gestiona. În capitolul precedent am vorbit despre importanţa noţiunii de

responsabilitate care este indispensabilă pentru a reuşi să acceptăm oamenii aşa cum sunt, lăsându-i să-şi asume consecinţele alegerilor lor. Este o noţiune foarte importantă pentru a reuşi să te accepţi, să te iubeşti aşa cum eşti. Amintindu-ţi că nu eşti niciodată responsabil de fericirea altora îţi oferi ţie multă dragoste. Şi cu cât mai multă dragoste îţi oferi ţie, cu atât mai multă vei primi de la ceilalţi. Când uiţi noţiunea de reponsabilitate şi îţi faci griji pentru cineva, te simţi obligat să îl salvezi, încâlci spaţiul vital al celuilalt şi al tău. Poţi să ştii dacă alegi să ajuţi pe cineva din dragoste şi nu din frică, verificând cum te simţi. Dacă eşti capabil să ajuţi, să sfătuieşti o persoană care are o dificultate şi să te simţi bine, chiar dacă nu s-a schimbat nimic pentru acea persoană deoarece nu vrea sau nu poate sâ schimbe situaţia, acest lucru indică faptul că oferi un ajutor adevărat, fără să ai aşteptări. Faci acest lucru pentru că ai ceva de învăţat din acea experienţă sau pentru că inima ta vrea să facă acest lucru.

Din nefericire, aşa ceva se întâmplă destul de rar. Mai degrabă vedem persoane care se cred obligate să-i ajute pe cei care au o problemă, mai ales pe cei apropiaţi. Chiar dacă aceştia nu sunt în dificultate: ceilalţi sunt cei care îi percep astfel. Aceste persoane nu pot trăi cu bucurie atâta timp cât cei apropiaţi lor nu sunt bine. Se cred egoiste dacă se simt bine iar ceilalţi nu sunt fericiţi.

O să repet definiţia *egoismului,* aşa cum apare în al doilea capitol.

A fi egoist înseamnă a vrea ca celălalt să pună pe primul loc nevoile mele, înaintea nevoilor lui, este a face ceva pentru sine, în detrimental celuilalt, a crede că celălalt este responsbil de fericirea ta, creând astfel multe aşteptări. Este total opus de a te uita pe sine, pentru a te ocupa de nevoile celorlalţi.

Dificultatea de a te ocupa de propriile nevoi este de obicei cauza lipsei de timp de care suferă majoritatea oamenilor. Faci parte dintre cei care se plâng tot timpul că nu au detul timp să se ocupe de ei? Dacă da, îţi sugerez să fii mai atent

la ceea ce faci în fiecare zi. O ideea bună ar fi să notezi tot ceea ce faci şi nu este productiv şi ceea ce faci şi este productiv. Vei fi surprins să descoperi numărul de ore petrecut cu o ocupaţie care îţi place, deoarece de multe ori credem că ne petrecem zilele făcând diverse lucruri din obligaţie. E vorba despre teama de a fi egoist, de a fi centraţi pe noi înşine, care ne împiedică să vedem că realitatea e mult mai plăcută decât credem. Poţi de asemenea să notezi tot ce ţi-au adus activităţile productive din timpul zilei.

Fie că le faci pentru tine sau pentru altcineva, vei vedea că în mare parte le faci pentru tine. Sunt multe persoane care se plâng că nu au destul timp pentru ele, dar sunt şi altele care se spun cât de mult le-ar plăcea *să nu facă nimic într-o zi.* Dacă eşti în utlima categorie, ce crezi că înseamnă *a nu face nimic?* Să stai şi să contempli? Mi-am dat seama, în timp, că "a nu face nimic" pare ceva foarte greu, chiar imposibil pentru persoanele foarte active din fire. În ceea ce mă priveşte, fiind o astfel de persoană, "a nu face nimic" înseamnă "a nu face nimic productiv". Când merg pe jos prin natură, nu fac nimic. In schimb, dacă merg ca să-mi păstrez silueta, fac ceva productiv.

Faptul de a nota aceste lucruri timp de cel puţin trei luni te va ajuta mult să îţi ameliorezi relaţia cu timpul. Dacă observi câ faci multe activităţi care nu îţi plac din obligaţie, e un semn că acţionezi mai mult din teamă decât din dragoste pentru tine. Trebuie să-ţi revizuieşti angajamentele, ţinând cont mai mult de nevoile tale.

A te accepta şi a te iubi înseamnă a-ţi da dreptul de a te gândi în primul rând la tine. Dacă tu nu te ocupi de nevoile tale, cine va face acest lucru? Vei şti că te accepţi cu adevărat, în ascultarea nevoilor tale atunci când ceilalţi te vor admira pentru asta, în loc să te acuze că eşti egoist sau egocentric. Dacă te critică sau te judecă astfel, vei şti că nu te accepţi. Spune-le că criticile lor te ajută să devii conştient de acceptarea pe care trebuie să o faci. Vei vedea că după aceea vei deveni mai atent la autocriticile tale.

Pentru cei ca noi, care căutăm mereu o îmbunătăţire a calităţii vieţii noastre şi care folosim toate mijloacele pentru a deveni mai conştienţi, există un aspect unde pare mai greu să aplici noţiunea de dragoste adevărată, acceptarea necondiţionată. Este vorba despre domeniul spiritual.

Adeseori aud persoane care îmi spun că nu înţeleg cum angajaţii de la centul *Ascultă-ţi corpul* şi eu, putem fi bolnavi, în ciuda lucrurilor pe care le ştim şi le predăm. Mă gândesc de exemplu la Daniel Kemp - cel care a creat în Quebec teoria copilului Teflon - şi a murit din cauza unui cancer de colon. Majoritatea oamenilor nu puteau accepta faptul că el, o fiinţă atât de evoluată, care preda de la optsprezece ani, a sfârşit astfel.

Este important să acceptăm faptul că suntem cu toţii fiinţe care aveam de luat nişte lecţii de viaţă. Cum te-ai simţi dacă ai afla că voi muri de o boală gravă? Care ar fi prima ta reacţie? Răspunsurile la astfel de întrebări indică gradul tău de acceptare la faptul că ai limite. Ne acceptăm pe noi în acelaşi fel în care îi acceptăm pe ceilalţi. Să fii atent. Nu înseamnă că dacă devii mai spiritual nu vei mai fi niciodată bolnav. Scopul de a învăţa să găseşti cauza unei boli nu este de a controla această boală, ci de a învăţa mai multe despre tine. Am avut fericirea de a petrece momente foarte frumoase cu Daniel Kemp, chiar înainte de a muri şi ştiu că, datorită bolii, a făcut un demers important de iertare şi de acceptare în viaţa lui. Iar acest lucru este important. Ceea ce a împlinit în viaţa aceasta îi va fi cu siguranţă util în următoarea lui călătorie pe pământ şi cred că şederea lui în lumea sufletelor a fost mai plăcută astfel.

Mijlocul prin excelenţă de a te iubi pe tine însuţi - şi prin urmare şi pe ceilalţi- este să laşi inteligenţa să-ţi conducă viaţa. Ce înseamnă o persoană inteligentă? Este o persoană conştientă de legea cauză-efect, care e conştientă de consecinţele şi de deciziile ei şi care se gândeşte înainte de a acţiona şi a vorbi, dacă ceea ce vrea să facă este inteligent pentru ea şi pentru cei din jurul ei. Un criteriu important al inteligenţei este utilitatea. Şi

întrebându-ne dacă ceea ce vrem să avem, să facem, să spunem, să fim, este util, învăţăm astfel să trăim inteligent.

Iată câteva exemple de inteligenţă:

— A te angaja în ceva chiar dacă ceilalţi nu vor să facă acest lucru, este un lucru inteligent pentru sine, deoarece astfel viaţa noastră capătă o direcţie şi nu deranjează nici cum deciziile celorlalţi,

— A face complimente şi a vedea mai întâi calităţile celorlalţi, înaintea defectelor, e un lucru inteligent pentru că vom primi acelaşi lucru din partea celorlalţi,

— A-ţi permite să fii fericit chiar dacă cei apropiaţi nu sunt, este un lucru inteligent. Doarece a te abţine nu îi face fericiţi şi în plus va mai fi încă o persoană fericită,

— A ne ocupa de problemele noastre este un lucru inteligent, pentru că astfel ceilalţi ne vor lăsa să ne trăim viaţa. A ne ocupa de problemele celorlalţi ne asigură că şi ceilalţi se vor ocupa de treburile noastre.

— A mânca într-un mod natural este un lucru inteligent, deoarece corpul nostru are multe de câştigat astfel.

— A mânca atunci când ne este foame este un lucru inteligent, deoarece contrariul nu ne aduce decât o muncă în plus pentru corpul nostru, consumându-ne astfel energia.

— A-i mulţumi corpului nostru cât de des este posibil, este un lucru inteligent, deoarece, simţindu-se apreciat, va vrea mai mult să ne ajute, să ne sprijine.

— A reduce poluarea planetei este un lucru inteligent, deoarece vom beneficia astfel de un mediu mai sănătos.

A te odihni şi a te distra în mod frecvent, este un lucruinteligent, deoarece astfel corpul nostru se regenerează şi recâştigă din energie.

— A te ocupa să trăieşti în abundenţă este un lucru inteligent deoarece astfel le poţi da şi celorlalţi, în loc să devii dependent de ei.

— A cumpăra doar lucruri utile este un lucru inteligent: astfel ajutăm la reducerea supra-consumului şi a deşeurilor de pe planetă.

— A-ţi acorda dreptul de a trăi numeroase experienţe este un lucru inteligent, deoarece acest lucru ne permite să devenim conştienţi de aceea ce avem nevoie cu adevărat.

Aş vrea să închei acest capitol cu referiri la importanţa capitală de a-i accepta pe ceilalţi şi de a te accepta pentru a trăi în dragoste necondiţionată, răspunzând la următoarea întrebare, care îmi este adresată foarte des: "*Cum putem şti, fără nici o îndoială, că ne-am acceptat cu adevărat?*"

Mai întâi, trebuie să ştim că înainte de a ajunge să fim capabili să ne acceptăm orice ar fi, trebuie să fim conştienţi de faptul că nu ne acceptăm pe noi înşine. Există mai multe etape de evoluţie a acestei conştientizări:

1. Suntem inconştienţi că avem o credinţă care ne împiedică să ne fie bine.
2. Nu ne acordăm dreptul să fim astfel, deoarece nu este bine. Ne controlăm pentru a nu ne simţi vinovaţi sau suntem fără să ne dăm seama ceea ce crede credinţa noastră că este rău.
3. Devenim conştienţi că suntem ceea ce nu vrem să fim şi nu ne iubim astfel.
4. Vrem să experimentăm să fim ceea ce vrem să fim, dar ne simţim vinovaţi, deoarece nu ne acordăm dreptul de a fi diferiţi de ceilalţi
5. Suntem ceea ce nu vrem să fim, acordându-ne dreptul de a fi astfel, acceptându-ne, deoarece ştim că frica de a nu fi răniţi ne-a făcut să acţionăm astfel.

Ajungem să fim ceea ce vrem să fim, tot mai des, fără să ne mai fie teamă. Să luăm exemplul lui Mario. El credea că nu e bine să minţi. A devenit conştient de faptul că el însuşi e mincinos, văzând că e înconjurat de oameni care mint - Ana, fiul lui şi nora lui. După o lungă reflectare şi-a amintit că a trăit multe situaţii în care îl acuza pe tatăl lui şi pe mama lui că sunt mincinoşi. A trecut de la etapa dificilă de a recunoaşte cât de inconştient a fost de acest lucru, la etapa de a-şi da seama că şi el minte adeseori. Îşi purta pică pentru faptul că se minţea astfel. Treptat a fost capabil

să privească teama care apărea în el de fiecare dată când minţea şi a acceptat faptul de a-i fi frică şi de a minţi pentru a-şi ascunde frica. Astfel a ajuns să-şi dea seama că minţind, îşi crea o altă frică şi că era bine să spună imediat adevărul, lucru care apoi îl liniştea.

Ştim că ne acceptăm atunci când ajungem la ultima etapă. De altfel, avem şi aspectele pozitive şi cele negative într-o atitudine. Ştim că este imposibil să trăim doar un aspect din fiecare stare de a fi. De exemplu, este imposibil să fii mereu răbdător, rapid, înţelegător, energic, bine dispus, disponibil etc. În acceptarea totală ştim că uneori există circumstanţe în care trăim partea negativă chiar dacă vrem să trăim partea pozitivă. Vom trăi acest aspect, având compasiune pentru noi, pentru limitele noastre, pentru capacităţile noastre temporare. Treptat ajungem să fim tot mai mult şi mai des ceea ce vrem să fim.

Unele persoane mă întreabă cum este posibil că înainte trăiau în acceptarea a ceea ce sunt, dar că acum nu mai reuşesc acest.lucru. De exemplu, cunosc o persoană care, astăzi, nu se acceptă pentru că nu mai poate să ia nicio decizie în mod spontan. Îmi spunea că înainte lua foarte repede deciziile, ca şi cum *se arunca în piscină fără să verifice dacă era plină cu apă.* Am întrebat-o dacă credea sincer că spontaneitatea ei era ceva bun pentru ea.

"*Nu crezi că a sări într-o piscină fără apă poate fi un lucru periculos?*" Mi-a răspuns că e doar o figură de stil, că nu a făcut niciodată aşa ceva.

Dacă observi că ai un comportament contrar a ceea ce îţi plăcea să faci în trecut, este un semn că nu ai acceptat ceea ce făceai în trecut. Ai ajuns să adopţi un comportament contrar, care nu este la rândul lui acceptat.

În exemplul de mai sus, această persoană se va accepta cu adevărat când îşi va acorda dreptul de a fi uneori spontană, uneori prudentă, în funcţie de circumstanţe.

Un alt mijloc pentru a şti că am acceptat o situaţie este de a vedea dacă am fi pregătiţi să o retrăim, dacă ar fi să ne luăm viaţa de la capăt, pentru ceea ce ne-a învăţat.

În concluzie, aminteşte-ţi că trăieşti pe această planetă pentru tine şi nu pentru altcineva. Toate persoanele pe care le întâlneşti, inclusiv cei apropiaţi, există în viaţa ta pentru a ajunge să înveţi să te cunoşti prin intermediul lor. Sunt ca nişte alarme mici care îţi amintesc ceea ce trebuie să accepţi la tine însuţi. De asemenea, sunt un mijloc foarte bun de a deveni conştient de ceea ce accepţi la tine.

Toţi avem aceeaşi misiune: aceea ce a conştientiza ce fiinţă extraordinară suntem, de a fi conştienţi că suntem fiecare dintre noi expresia perfecţiunii divine. A fi Dumnezeu nu înseamnă a deveni fiinţa perfectă pe care a inventat-o ego-ul nostru. Înseamnă a fi pur şi simplu.

Suntem aici pentru a trăi, în acceptare diverse experienţe de a fi, învăţând treptat care sunt inteligente pentru noi. Trebuie să ne întoarcem pe ceasta planetă de câte ori va fi necesar pentru a ajunge să acceptăm toate etapele fiinţei, positive şi negative, pe care le putem trăi pe pământ.

În realitate, misiunea noastră este foarte simplă. Din nefericire, ne-am creat un ego atât de puternic încât ne-am complicat şi ne-am întârziat mult misiunea.

Astăzi avem o şansă foarte mare de a avea o deschidere imensă astfel încât putem fi conştienţi de singura noastră raţiune de a fi. Sper ca peste douăzeci de ani să asistăm la o schimbare importantă pentru noi toţi.

Sunt fericită să verific în fiecare an aceste schimbări, această evoluţie în mai multe ţări şi e un lucru foarte încurajator.

Iar pe tine, pot doar să te încurajez să continui să vrei să-ţi îmbunătăţeşti calitatea vieţii şi datorită milioanelor de persoane ca tine vom ajunge la această pace planetară, la care aspirăm cu toţii. Fiecare dintre noi poate trăi tot mai mult în pace interioară şi conştiinţa colectivă a păcii se va răspândi tot mai mult pe planetă.

Etape pentru a te reconcilia cu celălalt şi a te ierta pe tine însuţi.

1. EMOŢIE / ACUZARE

De ce ai acuzat o altă persoană? Cum te-ai simţit în acea situaţie?

2. RESPONSABILITATE

De ce anume îţi este frică pentru tine? Ce aşteptări aveai în acea situaţie? Acordă-ţi timp pentru a accepta că acele aşteptări au fost cauza pentru ceea ce ai trăit.

3. RECONCILIERE

Pune-te în pielea altcuiva observând că a simţit acelaşi lucru ca şi tine, deoarece a trăit aceeaşi frică. Găseşte situaţiile în care acea persoană te-a acuzat de acelaşi lucru.

4. **IERTAREA DE SINE** (etapa cea mai importantă) încearcă să ai compasiune pentru partea din tine care l-a acuzat pe celălalt şi care a acţionat ca celălalt din cauza temerilor tale, cauzate de o rană nevindecată.

5. **DORINŢA DE A EXPRIMA**

Pentru a verifica dacă etapele de reconciliere şi de iertare au fost făcute, verifică cum te simţi şi exprimă-i celuilalt primele trei etape (dacă eziţi şi îţi este teamă înseamnă că cele două etape nu sunt încă încheiate. Acordă-ţi timp pentru a reuşi acest lucru).

6. **A VEDEA PERSOANA ÎN CAUZĂ**

Exprimă-i ceea ce ai trăit şi verifică împreună cu ea dacă te-a acuzat de acelaşi lucruri în- aceeaşi situaţie sau într-o situaţie diferită. Întreab-o dacă a trăit aceleaşi temeri ca şi tine.

7. LEGĂTURA CU UN PĂRINTE

Verifică în ce circumstanţe ai trăit acelaşi lucru (sentime frică şi acuzaţii) în relaţia cu părintele de acelaşi sex persoana cu care ai trăit aceleaşi emoţii. Este indicat refacă aceleaşi etape cu acel părinte. (Dacă a murit, etap se pot face sub formă de destindere.)